

Chicken Soup for the Soul
شوربة دجاج للروح
أوقات صعبة وأشخاص أقوياء
الأوقات الصعبة تفنى ويبقى الصامدون
101 قصة عن السيطرة على الأزمات الاقتصادية وغيرها من التحديات
مع 10 قصص إضافية عن الإيمان
جاك كانفيلد
مارك فيكتور هانسن
آمي نيومارك
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
* شهر أكتوبر 2016 *

www.ibtesamh.com

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

شوربة دجاج للروح

أوقات صعبة

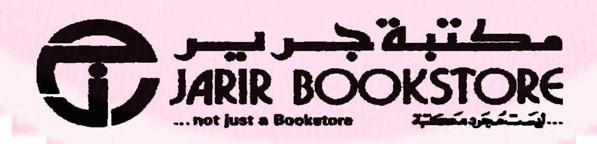
وأشخاص أقوياء

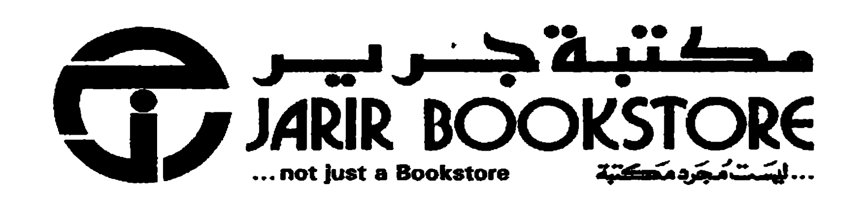
شوربة دجاج للروح

أوقات صعبة وأشخاص أقوياء

١٠١ قصة عن السيطرة على
الأزمات الإقتصادية
وغيرها من التحديات

جاك كانفيلد
مارك فيكتور هانسن
آمي نيومارك





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٣

Original tittle: CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: TOUGH TIMES, TOUGH PEOPLE
By Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

The publisher gratefully acknowledges the many publishers and individuals who granted Chicken Soup for the Soul permission to reprint the cited material.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ - تليفون٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

Chicken Soup for the Soul®

Tough Times, Tough People

101 Stories about Overcoming the Economic Crisis and Other Challenges

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Amy Newmark





Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT


شوربة دجاج
www.chickensoup.com
للروح

المحتويات

٣

~ الجوانب المشرقة ~

٤

~ قوة التفكير الإيجابى ~

٥

~ تقبل الأوضاع الجديدة ~

٦

~ الفصل من العمل ~

⑦

~ بقليل من المساعدة من قبل أصدقائى ~

⑧

~ أناس صامدون ~

٩

~ أكثر ثراءً أم أكثر فقرًا؟ ~

١٠

~ الحزن والتعافى ~

❶❶

~ عشر قصص إضافية عن الإيمان ~


شوربة دجاج
للروح

مقدمة

لقد تلقينا كمًّا هائلًا من القصص الجيدة من أجل هذا الكتاب، وتدور هذه القصص حـول الأوقـات العصيبة والأشخاص الصامدين الذين يمـرون بهذه الأوقات ـ آلاف مـن القصص والقصائـد المبهجة والملهمة، والتى تشتمل أيضـا على الأمل والإيمان والشعـور بالارتيـاح والشفقة، وهذا الموضوع قد لمس وتـرًا حساسًا بالفعل لدى فريق المساهمـين الخاص بنا، وهذا الكتاب يعد تعبـيرًا جميلًا عن رحلاتهم عبر أوقاتهم العصيبة.

نصـف القصص التى يتضمنها هـذا الكتاب تتعلق بالأوقـات العصيبة المتصلة بالحالـة الاقتصادية، والنصف الآخر يغطى سلسلة كبيرة من التحديات، بداية من المرض والإعاقة، والمشاكل الأسرية، والكوارث الطبيعية والجرائم. ستعثر على فكرة رئيسيـة عامة: ألا وهى أن هناك أفرادًا يعملون معا لمساعدة بعضهم فى التغلب على التحديـات التـى تم وصفها فى قصصهم؛ حيث سيعثر كل فـرد على بعض الدروس والدعم والدموع والابتسامات بين طيات هذا الكتاب.

لقـد ركز العديد من مؤلفينا على مـدى سعادتهم الآن، رغم قلة مستوى الدخل، وصغـر مساحـة المنازل، والحياة التـى تتسم بالبساطة. كما كتـب العديد منهم عن الحياة الجديدة التى تحتم عليهم قبولها والاستمتاع بها بعد مرض مزمن، أو حادث جلـل، أو فقدان حبيب، أو غيرها من التحديات غير المتعلقة بالظروف الاقتصادية. كان بعضهـم ضحية لجريمة ما، وبعضهم الآخر شاهد منزله وهو يحترق، وبعضهم يعيشـ بمرض عضال أو عجز مـا، وقد كتب الكثيرون عن العثور على القوة الداخلية والدعم من الأسرة والأصدقاء، وتوطيد العلاقات الزوجية فى مواجهة المحن، وإعادة اكتشاف مصـادر بهجة عائلاتهم. لقد كتبوا عن الجوانـب المشرقة التى اكتشفوها

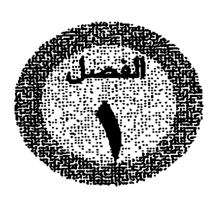
فى خضم متاعبهم والنعم العديدة التى تشتمل عليها حياتهم. فى الواقع، لقد تلقينا الكثير من القصص الرائعة لدرجة أننا قمنا بتأليف مجلد آخر تحت اسم *شوربة دجاج للروح: عدِّد نعمك** .

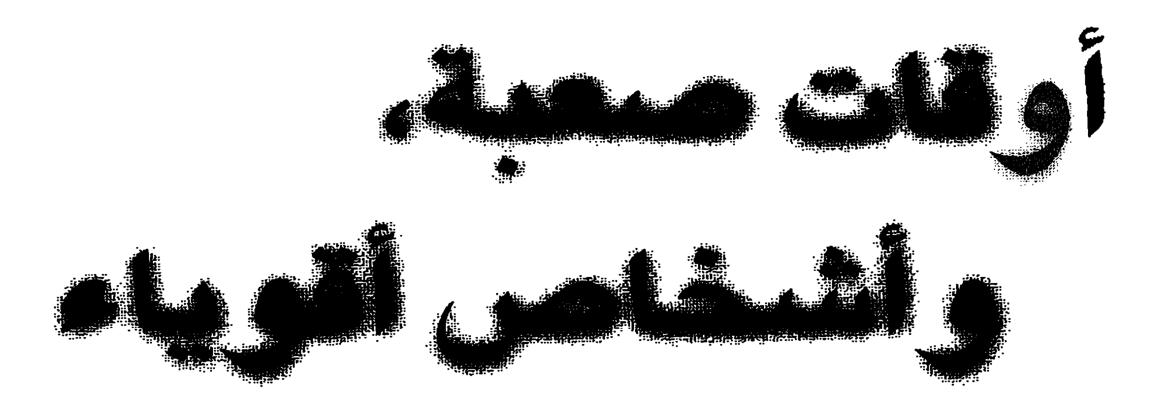
نأمل أن تستمتع بقراءة هذه القصص بقدر ما استمتعنا باختيارها وتنقيحها من أجلك، ونحن متأكدون من أنها ستمدك بمزيد من المساعدة والإلهام أثناء تلك الأوقات العصيبة، وقد قمنا بتضمين فصل إضافى يشتمل على ١٠ قصص إضافية متعلقة بالأوقات العصيبة والإيمان - قيمة إضافية لك - كى تشعر بالامتنان لكونك جزءًا من مجتمع شوربة دجاج للروح.

~ آمى نيومارك
الناشر، شوربة دجاج للروح

* متوافر لدى مكتبة جرير



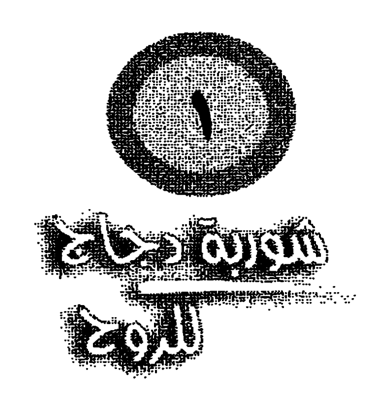




متع بسيطة

إن الحياة غاية فى البساطة، لكننا نصر على تعقيدها.

~ كونفوشيوس



إشادة بقضاء العطلة فى المنزل

الشخص الأكثر سعادة، بغض النظر عما إذا كان ملكًا أو فلاحًا،
هو ذلك الذى يجد السلام فى منزله.
~ يوهان فولفجانج جوته

كانت المعلومات المتعلقة بالخطوط الجوية قد انتشرت بالفعل بغرفة تناول الطعام، وكذلك الكتيبات الدعائية المتعلقة بالمنتجع كانت منتشرة بكل مكان، وكان الجميع مستعدين ... تقريبا.

الشىء الوحيد الذى كان مفقودا هو: ضميرنا.

كنت أتطلع أنا وزوجى إلى السفر، خاصة بعد قضاء سنوات طويلة فى دفع أقساط الجامعة ومصروفات الماجستير لبناتنا. وقد أقسمنا، فى تلك السنوات التى كنا شبه متقاعدين فيها، إننا سنتجه نحو المطار ونحلق - بكل ما تحمله الكلمات من معنى حرفى ومجازى أيضا. فقد حدثنا أنفسنا قائلين إن دورنا قد حان.

لكن عند الجلوس على مائدة تناول الطعام هذه فى إحدى ليالى الصيف المبكرة العام الماضى، علمنا أيضا أن هذه الرحلة - التى كانت رفاهية افترضنا أننا نستحقها - تبدو غير مريحة. ورغم أننا كنا نتوق شوقا لرحلة للغرب الأمريكى، وهى منطقة طالما حلمنا باستكشافها، ولكننا شعرنا بنوع من عدم الارتياح.

فالوقت كان سيئا، وكانت الأمور تزداد سوءًا.

والحظ العاثر كان يطرق العديد من الأبواب، وكنا نسمع صداه.

ومثل كثيرين آخرين، كنا قد بدأنا نسمع أصداء أخرى، ولكنها كانت أكثر خصوصية هذه المرة: إنها أصوات آبائنا، الشخصيات العظيمة التى عاشت أثناء

فترة الكساد الكبير ولم تنسه أبدًا. وبما أننا الجيل الذى جاء بعدهم مباشرة، فقد تعلمنا القليل عن الادخار وليس التبذير، والإصلاح وليس الاستبدال.

بالطبع، شعرنا بالغضب نحو هذه الرسائل - فمن الذى يريد أن يسمع تلك الصفات الحميدة المتعلقة بفضيلة الحرمان؟ من ذا الذى يريد الاحتفاء بالسيارة القديمة، والملابس القديمة، والوجبات البسيطة، وهدايا عيد الميلاد العملية أكثر منها فاخرة؟ بالطبع ليس الشباب.

لكن فجأة، رن بآذاننا صوت خبرات آبائنا ونصائحهم، وبدت فجأة رزينة وحكيمة.

لذا أخذت أنا وزوجى خطوة كبيرة للوراء، وقمنا بوضع الكتيبات الدعائية بملف وأسميناه "رحلة المستقبل"، وأعدنا التفكير فى خطتنا، وعندئذٍ اتجهنا لشىء مختلف تماما: منزلنا.

سنأخذ إجازة لنقضيها بالمنزل.

لقد تسللت هذه الفكرة لحياتنا عندما بدأ الاقتصاد فى التعثر، وبينما كان معظم الممثلين الكوميديين يسخرون من هذه الفكرة، اكتشفنا أن لدينا القليل لنخسره.

وفيما يتعلق بكيفية قضاء الصيف الماضى فإننا لم نجازف بالبعد عن المنزل أكثر من ٥٠ ميلا، كما أننا لم نقض ليلة واحدة بعيدا عن حجرة نومنا.

كنت أود أن أقول إن هذه كانت أفضل إجازة فى حياتنا، لكن هذا سيكون خداعا. ولكن، يمكننى أن أقول بأمانة إننا عرفنا مدينتنا ومنطقتنا وأنفسنا بشكل أفضل فى هذين الأسبوعين مقارنة بأى إجازة أخرى قضيناها.

بالطبع استلزمت تنحية الأمور المتعلقة بالعمل جانبا بعض التغيير الرمزى، بداية من البريد الإلكترونى والأعمال الورقية والمكالمات الهاتفية وتحديد القاعدة النهائية الواضحة، المتمثلة فى أننا بمنتهى البساطة لسنا موجودين فى البيت.

الانتصار رقم ١. فى صباح عدد من الأيام الأولى من إجازتنا بالمنزل، وجدت نفسى أتسلل إلى حجرة المكتب لألقى نظرة على شاشة الكمبيوتر من أجل فحص رسائل البريد الإلكترونى التى وصلتنى - لكننى قاومت.

الانتصار رقم ٢. لقد قررنا مقدمًا أن نقوم بشىء ما كل يوم - حتى وإن كان ذلك رحلة إلى مكتبة المدينة لتصفح قسم الكتب الجديدة.

حتـى فى الأيام التـى كانت درجة الحـرارة ترتفع فيها، وكانـت حجرتنا مكيفة الهواء تناديـنا، فإننا كنا نصر على الالتزام بالعهد الذى قطعناه على أنفسنا والمتمثل فى التجول، ولو فترة قصيرة على الأقل.

لقـد استكشفنا غابات الصنوبر فـى نيوجيرسى التى كانت تقع خلفنا مباشرة، وهـى مـكان بدائـى ملـىء بالنباتـات الوارفـة وحيوانـات المنطقة ويحفـه الهدوء الشديد.

كنـا نقوم برحلات يومية إلى شاطئ نيو جيرسـى كما كنا نفعل فى الأيام الأولى مـن زواجنا، حاملين طعامنا فى علبة صغيرة، حيـث عثرنا على شاطئ كانت رماله ناعمـة بـين أصابع قدمينا، فكنـا نستمتع بمياه المحيط ثم نعـود إلى المنزل بملابس السباحة المبتلة، وكنا نغنى أغانى لا معنى لها طوال طريق العودة إلى المنزل.

وفى صباح أحد الأيام، تناولنا الإفطار فى المقهى الصغير الذى يبعد عن منـزلنا بأقـل من ميل، الأمـر الذى تعهدنا دومًـا بتجربته، ولأنه كان يومًـا محملًا بالنسيم والحـرارة المعتدلة، فقـد سرنا على أقدامنا فى طريقى الذهـاب والعودة، شاعرين بالنشاط حتى بعد تناول الفطائر المحلاة بالكثير من الشربات.

لقد كان من المريح ألا نشعر بأى من التوتر الذى ينتج عن السفر لمسافات بعيدة، وكان مـن الرائـع أن نتعامل مع الجيران الذيـن نادرًا ما كان يتسـع الوقت للتحدث إليهـم بينمـا نندفع من السيارة إلى البـاب الأمامى. الآن أصبـح هناك العديد من المحادثات الرائعة الطويلة.

وللصراحـة التامـة، يجب أن أوضـح أنه مع حلول الأسبوع الثانـى، شعرنا بقليل مـن عدم الارتياح! لقد ذهبنـا إلى العديد من المتاحف، وفى يوم لا يُنسى ذهبنا إلى معرض للتحف، كهدية عيد ميلادى رغم أنها كانت متأخرة قليلا.

كان هـذا عندما ذهبنا إلى حفل سينمائى، حيث شاهدنا ثلاثة أفلام على مدار ثلاث ليالٍ متتالية.

بطريقـة ما، انقضى هذان الأسبوعان من عطلتنا بالمنزل بسرعة رهيبة. أحيانًا كنـا نشعـر ببعض الغرابة من فكـرة قضاء العطلة فـى المنزل، لكننـا لم نصل أبدًا لدرجة الندم بخصوص قرارنا.

إننـا لم نذهب أبـدًا لمواقع أى من المشاريع التى قمنـا بتصميمها، وذلك بمنتهى الصراحة لأننا شعرنا بأن الأمر أشبه بالعمل - وهذه كانت أولًا وأخيرًا إجازة.

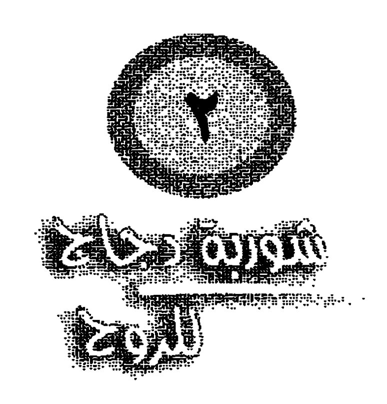
وعندما انتهى الأمـر برمته، شعرنا بالانتعاش، والتجدد، والبهجة لأننا لم نشعر بأى نوع من الحرمان رغم أننا لم ننفق الكثير من المال.

والأهم من ذلك، تعلمنا أنه فى الزيجات التى تدوم طويلا، يظل هناك دوما أشياء جديدة تنتظرنا لاكتشافها. من كان يعرف أن زوجى سيعجب بغابات الصنوبر، وأننا مـن الممكـن أن نعـود إلى هناك بعد هذه المـرة عدة مرات؟ مـن كان يعرف أننا من الممكـن أن نقضى أيامًـا دون شجار بخصوص المضايقـات اليومية التى تظهر فجأة على الساحة المنزلية "حين نكون فى جو العمل كالعادة"؟

هكذا بت متأكدة من أن آباءنا الذين رحلوا يشعرون بالفرحة من أجلنا.

إننى متأكدة من أنهم يبتهجون لأننا أخيرا ـ وبعد تأخر طويل ـ عملنا بنصائحهم التـى نقلوها لنا بمنتهى الجدية، تلـك النصائح المتعلقة بالتعقل وترك الانغماس فى الملذات.

~ سالى فريدمان



العودة إلى اللعب القديمة

الألعاب تغذى الجسم والعقل.

~ بنجامين فرانكلين

إننى متأكدة تمامًا من أننى لم أمارس لعبة *الألغاز* منذ أن كنت فى التاسعة من عمرى، وأعتقد أننى لم أحظ أبدًا بقدر من المتعة مثل ذلك الذى حصلت عليه فى الليلة الماضية. هناك مجموعة منا معتادة الخروج لتناول العشاء فى العطلات الأسبوعية، لكن بما أن معظمنا ليس لديه عمل، فإننا نمكث فى البيت فى تلك العطلات ونختار لعبة نقضى الليل فى لعبها. عندما ظهرت جارتى متأبطة لعبة الألغاز، ظننت أنها من أجل الأطفال، لكنها أخبرتنى بأن هذه اللعبة هى اختيارها لهذه الليلة.

كنت متشككة إلى حدٍّ ما فى قدرة هذه اللعبة على تسليتنا طوال الليلة، لكننى كنت مخطئة تماما. لقد حظينا بوقت ممتع للغاية عندما عدنا بالزمن للوراء إلى سن التاسعة من العمر. كان "آدم" يخفى المعلومات، بينما كانت "إريكا" تستشيط غضبًا بسبب ذلك، وكنت أختلس النظر إلى ورق لعب الآخرين، بينما كان زوجى يسخر منا جميعا أثناء اللعب. لم أكن أدرى أنه من الممكن أن تستخف بالآخرين أثناء لعب الألغاز، لكنه كان بارعًا فى ذلك.

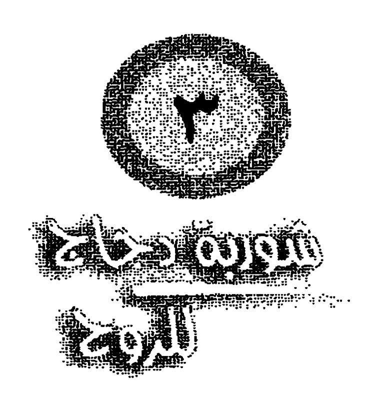
أخذنا نضحك على مدار ممارستنا اللعبة أربع مرات، وتناولنا كيسًا من الشيبسى والكاتشب قبل أن يبدأ الأطفال فى الشجار، ثم تذكرت فيلمًا قديمًا عن الألغاز لدينا فى الدور السفلى. وبينما كنت أعد الفيشار، أخذت "إريكا" الأولاد وأجلستهم فى غرفة المعيشة، وأخذ "كريج" يبحث عن الفيلم، بينما كان "آدم"

يوصل جهاز الفيديو. كنا نضحك بصوت مرتفع أثناء مشاهدة الفيلم. لقد كان مضحكًا ولم يكن مبالغًا فيه مثل العديد من الأفلام اليوم.

وبعد أن انصرف الجميع للنوم، علق "كريج" على كم المتعة التى شعرنا بها لمجرد القيام "بأشياء تافهة". فكرت فى الأوقات التى كنا ناضجين جدًّا فيها فكنا نذهب لتناول العشاء فى مطاعم فخمة. من يريد أن يكبر؟ أريد أن أعود طفلة مرة أخرى، حيث تكون غاية همى التفكير فى نوع اللعبة التى سألعبها عندما يأتى أصدقائى.

فى الأسبوع التالى سيحين دورنا لاختيار لعبة ما. أنا متأكدة أننا لدينا لعبة *Sorry* فى مكان ما بالمنزل، وسيكون من الأفضل لهم جميعًا الانتباه، لأننى كنت بطلة هذه اللعبة وأنا بالصف الرابع الابتدائى!

~ كريستينا دايموك



كنوز دفينة

إذا كنت تريد أن تفهم اليوم، فعليك أن تبحث فى الأمس.

~ بيرل بوك

إننى مثل كلب الصيد عندما يتعلق الأمر بالسفر، حيث أظل أطل برأسى من النافذة ويملؤنى شعور بالترقب، فعندما يطلب منى طلابى المراهقون الخروج فى رحلات مسائية، عادة ما أشعر بالحماس مثلهم. ولكن، هذا العام، تعرض أولياء أمور بعض الطلبة للتسريح من العمل، وقد أدت الميزانية المحدودة إلى منع القيام برحلات، ومن ثم بدت الرحلات اليومية المحلية أو "قضاء العطلات بالمنزل" أمرًا أكثر واقعية، وبناء عليه تقبل الأطفال الأمر، حيث قالوا: "هذا أفضل من لا شىء، ولكن الأمر يفتقر للإبداع".

فى معظم الرحلات، نكون شديدى اليقظة ونظل نفحص كل شجرة ومبنى على جانب الطريق من أجل العثور على إشارات تدل على وجهتنا، وقد كان من الصعب تجديد هذا الشعور بالحيرة فى بلدتنا، التى جابها طلابى بالفعل بالحافلة ومترو الأنفاق متنزهين بين مراكز التسوق ودور السينما. وبما أننى مدرسة تاريخ، فقد فكرت فى السفر إلى زمن مختلف وليس إلى مكان مختلف. تلاشت الدهشة من وجوه الطلاب وسط الضباب الذى كان يغلف مصابيح حصن مونتريال وشوارعه المرصوفة بالحجارة، والتى تسمع عليها صدى صوت خطواتك.

وبما أن الحافلة لا تتيح لك الارتباط الشعورى بالمكان، فقد أرسلت الطلبة فى رحلة سيرًا على الأقدام، وكان عليهم أن يكتشفوا آثار ثلاث ثقافات على الأقل سبقت عام ١٩٠٠. وكان المكان الذى انطلقنا منه عبارة عن قطعة أرض على شكل مثلث حيث بنى أول حصن فى مونتريال فى عام ١٦٤٢. وشاهد الأطفال مخطوطات تمت

كتابتها فى القرن الـ ١٧، وهى عبارة عن تخصيص قطعة أرض معينة على بعد "٤٠٠ خطوة" من الحصن باعتبارهــا المكان المقترح لأول دار عبادة فرنسية. حينئذ باتت كل خطوة مفعمــة بالتخيلات والتخمينات، فأجرى الأطفال فى خيالهم "حوارًا" مع مؤلـف المخطوطات، بينما كانت رءوسهم تدور بحثًا عن أبراج دار العبادة، شاعرين بالإثارة لمعرفة ما إذا كانت هذه الاتجاهات لا تزال "تعمل" أم لا.

وبالاستعانة بالكتب الإرشادية المجانية التى أعدها المعلمون، عقد الأطفال مقارنة بـين شوارع اليوم وبين رسومات وصـور الأماكن نفسها كما بـدت على مدار القرون الأربعــة الماضيــة. فالمكان القديم - كما لاحظـوا - كان أشبه بـــ "متحف فى الهواء الطلق ليس له رسوم دخول"، وكانوا يتوقفون لقــراءة قصاصات الخطابات المعلقة علــى المتاحـف على طول الطريق، فتعرفـوا على الشدائد ـ الحرائـق، والفيضانات، والأوبئــة، بـل والأكثر إثــارة للدهشة هـو أنهم عرفوا بعضـ الأمور المتعلقــة بالأمل والإيمــان. كمــا أنهم شعــروا بدهشة كبيرة لمعرفــة أن "مارجريت بورجـوا" - التى ساهمــت فى بناء دار العبادة - استبدلت الإسطبل مــن أجل بناء أول فصل دراسى بالمدينــة. مزح الأطفال مع بعضهم قائلين: "إن هذا يجعل الكساد الاقتصادى أشبه بقضاء يوم طويل فى مركز التسوق ".

كان الجانــب الأكـبر مــن مسيرتنــا على طـول النهر الــذى بعـث بموجات من المهاجرين إلى مونتريــال. وقد أشار "باتريك" وهو ينقل عينيه بين كتب الإرشادات والمينــاء مثـل بنـدول الساعة قائــلا: "إذن هذا هو المينــاء القديم الــذى هبط عليه أسلافى الأيرلنديون". وأضــاف قائلا لأصحابه: "لقد ساعدوا فى بناء هذه القناة، أتعرفـون ذلك؟"٠ لقد اكتشــف "باتريك" بهذه الطريقة ما عرفــه "باراك أوباما" عندمــا اتبع طريــق "لينكولن" إلى واشنطن. إنها تلك الرحلــة الطويلة التى تربطنا بهؤلاء الذين سبقونا وتجعلنا مشاركين فى أحزانهم وانتصاراتهم.

بمجــرد أن وصلنــا إلى دار العبــادة الخاصــة بالبحــارة، صعد الأطفــال السلم الطويل المؤدى إلى برج الجرس وألقوا نظرة على نهر سانت لورانس، كما فعل رجال الديــن الذين كانوا يدعون للبحارة منذ مئــات السنين، وحاول تلاميذى تخيل شعور البحــارة عندما كانــوا يرون أخيرًا أنهم قــد اقتربوا من اليابســة، وأعجبوا بنماذج السفــن المعلقة من السقف، ورمــوز الامتنان للرحلات الآمنة. قال الأطفال متأملين: "هنــاك الكثــير من الأمور التــى كان من الممكن أن تسير علــى نحو خاطئ على متن هذه القوارب".

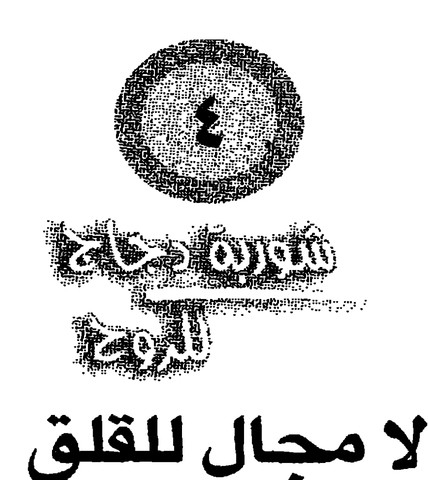
وأخـذوا يعدون: "حسنا هذا فيمـا يتعلق بالمهاجرين الفرنسيـين والأيرلنديين - نحـن بحاجـة إلى ثقافة ثالثة". قمنـا باستكشاف الأفنية الصخريـة التى أصبحت الآن مطاعـم فاخرة ومجموعة من المبانى السكنية، واقتفينـا الآثار الغريبة لمداخل المبانـى فى الجدران الأسمنتية للمبانى الأكبر والأحدث التى بنيت فوق بقايا المبانى القديمـة، وتساءل الأطفال ما إذا كان المالكون الجدد قـد قدروا التاريخ الذى تقوم عليه جدرانهم.

أخـيرًا، عدنا إلى حيث بدأنا - إلى الأرض التى شيد عليها "ميسونيف" حصنا، وعبرنـا الشارع نحو الرصيف المرتفع لمتحف بليس رويال، حيث اعتادت الأمم الأولى مقايضـة الفراء بالبضائـع الأوروبية. وعلى الرصيـف، كان يوجد نحت لنسخة من معاهـدة تم التفاوضـ عليها فى عام ١٧٠١ بـين العديد من الشعـوب البدائية وبين المستوطنـين الفرنسيين، كما كانـت هناك صور للغلايين التـى كان يستعملها سكان أمريـكا الأصليون تحت رسومات الحيوانات التى تمثـل العديد من العشائر. هنالك علـق الأطفـال قائلين: "ها هـى الثقافـة الثالثة - إنهـم أجداد أولئـك الأيرلنديين والفرنسيين".

وأسفـل الرصيـف، تقبع أول مقبرة فى المدينة، حيث دفـن العديد من أهل البلد جنبًـا إلى جنب بجـوار المستوطنين الفرنسيين. وقفت "ناتـالى" - فتاة من السكان الأصليين رباها أبوان فرنسيان كنديان - متحجرة فى المكان بعد أن تحرك الآخرون. ولهثـت الفتاة قائلة: "لقد اعتدت التزلج هنا الصيف الماضى، لكننى لم أعرف أبدًا بوجود مقبرة هنا من قبل، فأنا لم أمعن النظر هنا أبدا".

وعندمـا عدنا إلى المدرسة، ناقشنا سبب شعـور الناس بالرغبة فى زيارة أراض غريبـة من أجل الإحساس بالإثارة، ونـوه الأطفال قائلين: "لقد كانت أعيننا عاجزة عن رؤية هذه الأماكن. إن الأمر أشبه بكلب دفن عظمة لذيذة، لكنه نسى أنها مدفونة بفنائه الخلفى؛ فنحن نتكاسل عن النظر بمزيد من العمق". كما اتضح، فقد أخذتنا "العطلـة التى قضيناها فى مدينتنا" إلى أبعد مما كنا نتخيل؛ فالمال الكثير كان من الممكن أن يجلب لنا تغييرًا فى المنظر، لكننا جربنا تغييرًا فى الرؤية.

~ ليندا هانداياك



لا مجال للقلق

يمكننا أن نقدم لأبنائنا الحياة، والحب، والضحك، ويا لها من هدايا لا تقدر بثمن!

~ فيليس درايدن

إن أسوأ مشكلة تواجهنا فيما يتعلق بالأزمة الاقتصادية الحالية هى الشعور الغالب بالقلق - ذلك الشعور الذى ينهش جسد البشر وهم أحياء. والقلق يؤثر على أطفالنا، وعلاقاتنا الزوجية، وعائلاتنا، وشعورنا بالأمان. لقد قررنا أن نخبر أطفالنا، الذين تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة والثالثة عشرة من العمر، عندما لا يتوافر لدينا قدرٌ كافٍ من المال، وأن نوضح لهم نوعية الفواتير التى سندفعها باستخدام دفتر الشيكات، ونشرح لهم - دون التطرق إلى الكثير من التفاصيل - أنه من الصعب أن يحصلوا الآن على كل ما يريدون. وقد أدهشنا رد فعلهم؛ حيث سألوا حتى عن الفواتير التى يجب علينا دفعها فى أسبوع بعينه. لقد توقعنا منهم أن يستشيطوا غضبا ... وأن يشعروا بالقلق، لكننا على العكس نتعلم من ردود أفعالهم؛ فأحيانًا يعلم الطفل والديه بعض الدروس.

والآن بدلا من أن يخبرونى بما يريدون فإنهم يقولون شيئًا من قبيل: "ماما، متى سيتوافر لدينا قدر كاف من المال لنشترى...؟"

عندئذٍ أقوم بإحضار بعض النقود ثم نقوم بعدها لنرى ما إذا كان باستطاعتنا شراء بعضٍ الحلوى من مطعم ويندى؛ فالأطعمة الجاهزة كانت من المسلمات بالنسبة لهم، لكنها الآن باتت أمرا استثنائيًا.

لقد صاروا يعدون قوائم بالأمنيات ويدخرون أموال عيد الميلاد وأعياد رأس السنة من أجل الدمى أو الألعاب؛ فهم مولعون بمشاهدة الكتالوجات.

لقد بتنا نقضى مزيدًا من الوقت معًا كأسرة واحدة، ونستخدم جهاز الفيديو لتسجيل البرامج والأفلام التى يمكننا مشاهدتها معا - فتعد الفيشار ونطفئ الأنوار، ونستمتع بأمسياتنا. إن شيئًا كان من الممكن أن يكلف أسرتنا فيما مضى أكثر من ٦٠ دولارًا يكلفنا الآن حوالى خمسة دولارات، كما أن لدينا ميزة إضافية متمثلة فى "التوقف" للحظات عندما يحتاج أحدنا الذهاب إلى المرحاض.

ولا تزال الصناديق تمثل شيئًا مهمًّا بمنزلنا، فهى تتحول إلى طائرات، وشخصيات من فيلم حرب النجوم، وأى شىء آخر يمكنك تخيله، كما أننى أندهش من هؤلاء الأطفال الذين بمجرد أن تعطيهم خرطوم مياه وحوض بلاستيك صغيرًا، فإن الضحك والمرح ينتشران بالمكان؛ فهم يوجهون الخرطوم لأعلى متظاهرين بأن السماء تمطر، ويمكنهم أن يلعبوا لساعات مبتكرين ألعابًا خاصة بهم.

إن خيال الأطفال لا حدود له. لقد كان أطفالنا معتادين وجود التكنولوجيا الحديثة باستمرار طوع بنانهم، وهكذا نسيت العائلات مسألة قضاء وقت ممتع معًا. بالطبع، من الممكن أن نشعر بالقلق والتوتر، لكن المحصلة النهائية هى أننا نتواجد بجوار بعضنا.

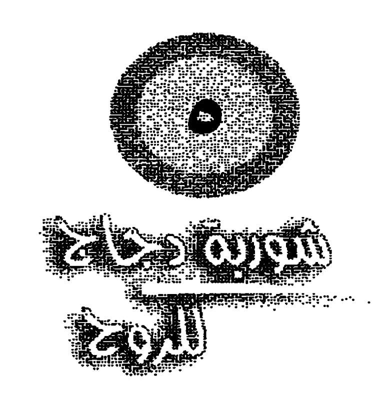
نحن نعيش فى ظل ظروف اقتصادية صعبة، لكن بطريقة ما ننجح فى اجتياز الأمر. لقد تحدثنا إلى التجار الذين ندين لهم وقمنا بترتيبات معينة. كان من الممكن أن يدفعنا القلق للشعور بالغضب بدلا من النقاش مع أصحاب الدين للتوصل لتسويات. إنهم يشعرون بالسعادة بحق للتعاون معنا، حيث إنهم يفضلون الحصول على بعض المال بدلا من لا شىء على الإطلاق.

الأمر كله يتعلق بوجهة النظر - ترى، هل أنا لا أفتقد تلك "الرفاهية الزائدة"؟ بالطبع أفتقدها، لكننى تعلمت أن النعم قد تأتيك متخفية فى عدة أشكال، وقبول مسألة أن هناك أمورًا معينة لا يمكننا التحكم فيها، مثل الحالة الاقتصادية، يساعدنا على التخلص من القلق. هكذا يتغير محور تركيزك؛ فالأشياء التى كنت تعتبرها "ضروريات" تتحول إلى مجرد "حاجات".

قد لا يتوافر لدى أطفالنا اعتماد مالى يستندون إليه عند بلوغ مرحلة الجامعة، لكنهم سيفهمون بكل تأكيد كيفية العمل للحصول على ما يريدون بدلا من الحصول على كل شىء على طبق من فضة، فسيذهبون للجامعة، ويعرفون معنى العمل الجاد، كما سيتعلمون كيفية التغلب على كل ذلك؛ لكن ما هو أهم من كل هذا، أنهم

سيفهمـون حقًّـا معنى أن يحظى المرء بأسرة سعيـدة؛ فبرغم كل ذلك، مع نهاية كل يوم، سيعرفون أن هناك من يحبهم، وهذا الأمر غير مكلف على الإطلاق.

~ ميشيل روكر



طاجن التونة

لا أعتقد أن تبادل وصفات الطعام أمر سخيف.

فوصفة طاجن سمك التونة - على بساطتها - فى مثل قيمة امتلاك سهم بشركة.

~ باربرا جريزوتى هاريسون

كانت مدفونة فى نهاية صندوق وصفاتى ومال لونها إلى الاصفرار بسبب الزمن وكانت ممزقة إلى حد ما، لكنها كانت موجودة - إنها وصفة طاجن سمك التونة القديمة، تذكرة بأيام زواجنا الأولى. فى هذه الفترة، تعلمت كيف أفرد اللحم المفروم بعشر طرق، وبالطبع تعلمت كيفية إعداد أطباق تناسب ميزانيتنا المحدودة بالمهارة نفسها.

أخذت تلك الوصفة ووضعتها على رف المطبخ. وبالمعنى الحقيقى والمجازى للكلام، كان ذلك هو وقتها...

لقد نشأت أنا وزوجى فى عصر عانى فيه والدا كل منا الكساد الكبير؛ حيث كانوا يعدون كل بنس طوال حياتهم بعد هذه الفترة. لقد تعلمنا الاقتصاد فى نفقاتنا الشخصية - نفقاتى حيث كنت أعيش فى المدينة ونفقاته هو حيث كان فى الريف. لقد استوعبنا الدرس، وفى بداية زواجنا نفعتنا هذه الخلفية كثيرًا.

كان دخل زوجى - الذى كان قد بدأ عمله فى المحاماة مؤخرًا، قليلا بالمقارنة بدخلى الذى كنت أحصل عليه من عملى مدرِّسة لغة إنجليزية للمرحلة الإعدادية. لقد كانت حياتنا شديدة البساطة لدرجة أن مشاهدة فيلم فى السينما - الأمر الذى لم يكن يكلف أكثر من ٩٩ سنتا حينها - كان بمثابة رفاهية كبيرة.

كان استثمارنـا الرئيسى فى منزلنا الموجود بجزيرة كاب كود، وكان يساوى ١٢٠٠٠ دولار فى عام ١٩٦٠، وتطلب دفع حوالى ٤٠٠ دولار كعربون - كافحنا من أجل جمعها.

كنـت أبـدل الثياب مع شقيقتى حتـى لا يرانى طلبتى بالثيـاب نفسها كثيرا، أما زوجى فاستمر فى ارتداء الحلل ذات اللمعة الغريبة - والتى كانت قديمة الطراز فى ذلك الحين.

وكانت الحياة رائعة رغم كل شىء.

ينظر كلانا لهذه السنوات ويعتبرها أفضل سنوات عمرنا؛ فالحياة كانت بسيطة للغايـة. لم يكـن لدينا مستشـار مالى لأن دخلنـا كان بسيطًا للغاية، كمـا كان لدينا سيارة تقلنا إلى حيث نريد، إذا ما كان خط سيرنا واحدًا.

أما بالنسبة للعطلات، فكنا نقوم برحلة أسبوعية تستغرق يومًا واحدًا إلى شاطئ نيوجيرسـى ومعنا غداؤنا محفوظًا داخل صندوق حـذاء، وكانت الرمال تظل عالقة بأحذيتنا لأسابيع بعد هذه الرحلات.

وكانت الأريكة التى استخدمها زوجى فى شقته وهو عازب، وكان قد اشتراها فى الأسـاس من جمعية خيرية مقابل ٢٨ دولارًا - بمثابة أهم قطعة أثاث بغرفة المعيشة على مدار أول عامين من زواجنا، وكانت تجمعاتنا مع أزواج لديهم الظروف نفسها، كمـا أن المكرونـة الإسباجيتى وكـرات اللحم - ما من أحد كان يطلـق عليها باستا حينئـذ - كانت موجـودة دائما على قائمـة طعامنا، وكان العصـير الذى كان يقدم معها زهيد الثمن.

حـين كنا نتناول الطعام بمفردنـا، كان طاجن التونة هو الطعـام الأساسى على مـدار الأسبوع، وكانت هذه الخلطة المكونة من المكرونة والتونة وحساء عيش الغراب المعلب والبازلاء تتحول إلى نوع من الاحتفال حين أنثر شرائح البطاطس للتزيين.

ومرت السنون، وابتسم لنا الحظ. واحتجنا إلى منزل أكبر عندما أخذت البنات الثـلاث يملأن المنزل الصغير بجزيرة كاب كود بأمتعتهن حتى كاد ينفجر بنا. وبدا منزلنا الجديد أشبه بالقصر - لدرجة أن البنات كان لهن مرحاض خاص بهن.

أصبحـت الحيـاة أكثر تعقيـدًا، وأقـل مرحًا، وانضممنـا إلى جمـع المستهلكين الأمريكيين. لقد أصبحنا نمتلك أشياء كثيرة .... أكثر مما نحتاج إليه.

وفـى يوم ما، حصلنا على جهاز تليفزيـون ثان - أتذكر أننى انتابنى شعور أشبه بالإحساس بالذنب، وعندما حصلنا على جهاز ثالـث، لم أخبر والدىَّ المقتصدين؛ فقد كان السهو متعمدا!

ومـرت السنوات سريعا، وفجأة، رحلت اثنتـان من بناتنا بداية إلى الجامعة، ثم إلى عيش حياة خاصـة بهن. عندها كانت أمريكا تعيش عصرها الذهبى، وكذلك نحن.

كانـت هنـاك عطـلات، وسيـارات جميلة، وحفـلات عشـاء تُقدَّم فيهـا أطباق الجمبرى والوجبات الآسيوية الغريبة، وليس المكرونة الإسباجيتى وكرات اللحم.

وكنت أتمتع برفاهية العمل ككاتبة حرة - بالطبع هو عمل ليس له راتب أو أرباح، ولكنه كان مثاليًّا لطبيعتى التى لا تهدأ أبدًا.

ظننـا أن الأمور ستستمر وتستمر وظننا أن تقاعدنـا سيكون آمنا مثل الشركات الضخمة القوية التى استثمرنا أموالنا فيها.

وأتى التحذير فى أثناء العديد من المشاورات مع مستشارنا المالى - نعم لقد كان لدينا مستشار مالى فى ذلك الحين. .

كان الاقتصـاد القومـى يتدهور، وسوق الأوراق المالية كانـت تمر بانهيار سريع، وهكذا انكمش حجم مدخراتنا.

وفـى طرفة عين، كان جيل بأكمله قـد اختفى، فوجدنا أنفسنـا نعيش مرة ثانية بعض أوجه حياة والدينا.

ورغـم أننـا كنا أكـثر حظًّا - حيـث ظللنا ننعـم بقدر مـن الأمـان الاقتصادى كمتقاعدين - فإن نظرتنا ظلت فى وضع الحذر والترقب.

فعندمـا تقـود سيارتك نحو متجر كان موجودًا يومًا مـا، لتجد أنه اختفى فجأة، فإن هذا يشعرك بالخوف.

وعندمـا يتسـاءل الأشخاص الذين شهدوا معنـا العصر الذهبى عمـا إذا كان معاشهـم آمنا، وما إذا كان بمقدورهم الحفاظ على منازلهم، يكون التفاؤل بضاعة نادرة.

ربما نكون قد فقدنا بعضـ مدخراتنا التى جمعناها بشق الأنفس، لكننا حصلنا على شىء ما أثناء هذه الصفقة - منظور جديد.

أصبـح الأصدقـاء والجـيران يتحدثـون إلى بعضهـم بشكل أكـبر، وبمزيد من الصراحـة. فنحـن جميعًا نتعرض للظـروف نفسها، أو، كما قـال شخص ما، نحن نشعر "بحزن خلاق".

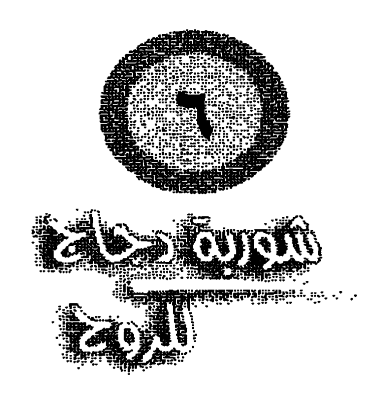
إننـا نتذكـر الآن أن الحياة البسيطة، وليس الحيـاة المترفة، من الممكن أن تكون نعمة.

وقد قمنا مؤخرا بدعوة بعضـ الأصدقاء للمشاركة فى لعبة التمثيلية التحذيرية وغنـاء الأغانـى القديمة معا. لقـد كان أمرًا ممتعًـا، وقمنا بمنتهـى الفخر بتقديم المكرونة الإسباجيتى وكرات اللحم.

إننى أشعر بلهفة شديدة لإعداد طاجن التونة.

أعلم أنه سيكون لذيذًا كما كان دومًا.

~ سالى فريدمان



أوقات سعيدة وسط الأوقات العصيبة

إن الشخص السعيد ليس الذى يمر بظروف معينة، لكنه شخص يتحلى بمجموعة معينة من التوجهات.

~ هيو داونز

عندما ينهار الاقتصاد، فإن الجميع يقولون
لا تقلقي بشأن الغد، عليك أن تسعدى اليوم.

لقد انكمش حجم أسهمى ومدخرات التقاعد ونقص،
وأنا صاحبة القرار فى الضحك أو العبوس.

ارتفعت أسعار الغاز بدرجة كبيرة، ثم انخفضت بدرجة أكبر،
فتعلمت أن أقتصد حتى لو كانت الحال أفضل.

تكلفة تدفئة منزلنا تشعرنى برغبة فى البكاء،
فأرتدى جواربى السميكة وأنحنى لأنام نوما عميقا.

الفول والأرز يمنحاننا الكثير من البروتين عندما ترتفع أسعار اللحم،
وليس هناك نقص فى الغاز فى منزلنا بعد اليوم.

أصبح اختيارنا المفضل هو المياه،
ونتناولها بالثلج كضرب من الرفاهية.

نقوم بجمع الكوبونات ونحلم بالتخفيضات الكثيرة،
وننتظر موسم التخفيضات فى محلاتنا الأثيرة.

مـا من مجـال لقضـاء مزيد من الليـالى فى المدينـة، فنحن نتنـاول المزيد من الوجبات المنزلية،
الأمر الذى يؤدى إلى تحدثنا معا فى الأمور العائلية .

انس تذاكر السينما و الظهور الأول للنجوم فى الأفلام؛
فاستئجـار أسطوانـات DVD أرخص، وتجنبـك مشاهـدة الإعلانـات المليئة بالكلام.

جهاز التلفاز يذكرنا بأشياء ليس باستطاعتنا توفيرها.
وإطفاؤه أفضل خطوة يمكن أن نفعلها.

لقد أعدنا اكتشاف لعب الألغاز والمتعة التى تجلبها،
وكتب المكتبة العامة التى يمكننا أن نستعيرها بالمجان،
والعودة إلى البساطة منحتنا البهجة والمرح.
فهل انفتح الباب للتو؟

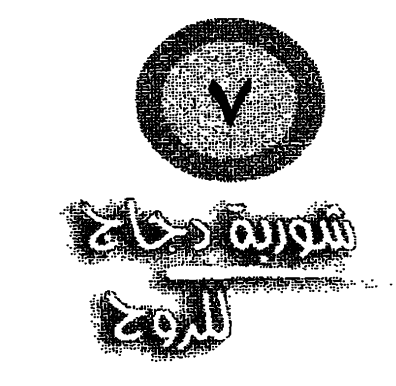
يقولون إن هناك دومًا شخصًا ما يمر بظروف أسوأ منا،
وهذا يذكرنا بحسن حظنا.

فى الأوقات السعيدة أو العصيبة، نعرف أن هناك شيئًا واحدًا صحيحًا بحق:
الإيمان بالخالق فهذا يدلنا على الطريق الحق.

عندما ينهار الاقتصاد، فإن الجميع يقولون
لا تقلقى بشأن الغد، عليك أن تسعدى اليوم.

~ جونا شتاين





أشياء مهمة بحق

من الشخص الثرى؟ إنه ذلك الشخص الذى يفرح بقدره.

~ أحد الكتب الفلسفية

لنتحدث عن التوتر الشديد. أحيانا أشعر كأننى أريد قول شىء من قبيل: "تفضل، خذ كل ما أمتلكه من مال". لقد عملت لأكثر من أربعين عاما، وحين أفكر فى التقاعد خلال السنوات القليلة القادمة، ينهار الاقتصاد تماما. هذا ليس عدلا!

و"من حسن حظى"، تحتم علىَّ إجراء جراحة مهمة فى عمودى الفقرى قبل أن يسوء الاقتصاد بدرجة كبيرة، ومن ثم لم أكن مطلعة تمامًا على الطبيعة الصعبة للموقف من حولى لفترة. إننى لست بالشخصية التى تنزع إلى إثارة المخاوف لدى الآخرين فى الأساس، ولكننى ملازمة لبيتى، أشاهد تدهور سوق الأوراق المالية إلى حد شديد. وبالطبع، تتسبب البرامج التلفزيونية فى زيادة حجم الكارثة.

ومع ذلك، أظل أحدث أصدقائى قائلة: "تجاهلوا الأمر"؛ فالأمور لابد أن تتغير فى النهاية.

ورغم كل شىء، أنا واحدة من المحظوظين؛ فأنا - حتى الآن - لم أخسر منزلى، وأعتقد أننى لدىَّ ما يكفى للتغلب على هذا الركود الاقتصادى، مع أننى قد أضطر للعمل لفترة أطول.

آخر مرة تحتم علىّ فيها شراء البنزين كان ثمن الجالون حوالى ٣٠ , ٤ دولار. أما الآن فسعر الجالون ٠٠ , ٢ دولار، لكننى الآن عاجزة تمامًا عن قيادة سيارتى. أحيانا تنتابنى رغبة جارفة فى قيادة سيارتى لمسافة طويلة جدا، فقط كى أملأ خزان البنزين بهذا السعر الزهيد، وأعتقد أن هذا لن يقلل النفقات أو يوفر المال،

أليس كذلك؟ كيف من الممكن أن تكون تكلفة البنزين منخفضة للغاية بينما أسعار كل شىء مرتفعة للغاية؟

إننى أرفض أيضا النظر إلى حسابات تقاعدى الآن؛ فمعظمها فى شكل أسهم وسندات. وأتلقى عبر البريد كل ما هو جديد، لكننى لا أقدم حتى على فتح الرسائل - ومن المستحيل أن أدخل على شبكة الإنترنت للاستعلام عن الأمر، فأنا بمنتهى البساطة لا أريد أن أعرف - لا أريد الحصول على المال فى التو واللحظة، ولا أريد أن أرى كل تلك الأرقام الصغيرة؛ فأحيانا يعد الجهل نعيما، وأنا أحب كل دقيقة أعيشها فى حالة الجهل هذه (أو ربما حالة سكون الألم).

اعتدت أن أكون مقتصدة. حتى وأنا طفلة لم أكن أنفق مدخراتى على شىء أريده حقًّا إن لم يكن هناك قدر من المال سيتبقى لى، بل كنت أنتظر حتى أجد أننى سيتوافر لدى بعض المال بعد شراء ما أريد. وأعتقد أن الشعب الأمريكى سيعيش حياة أفضل لو أنه اتبع هذه المبادئ نفسها، نحن نعيش فى مجتمع يظن أفراده أنه ينبغى عليهم امتلاك أحدث "الألعاب" حتى وإن لم يكن لديهم المال اللازم لشرائها، ومن ثم نفتح حساب بطاقة ائتمان تلو الآخر ونغرق أنفسنا فى الديون.

أنا لا أقصد التسفيه من الحالة الاقتصادية السائدة والأوقات العصيبة التى يمر بها الناس؛ فالموقف خطير جدًّا، ولكن ربما تقدر تلك الأوقات الاقتصادية الصعبة على تلقيننا درسا مهمًّا بخصوص الشىء المهم حقًّا فى الحياة.

الأمور التى أحببتها وتعلقت بها، والأمور التى يبدو أنها تهدئ من روحى، هى الأمور البسيطة فى الحياة. قد أفضل التنزه فى المركز الطبيعى المحلى بدلا من قضاء يوم مكلف فى منتجع ما، كما أن تناول سندوتش زبدة فول سودانى ومربى وبعض العصير على طاولة الرحلات فى الحديقة القريبة منا يرضينى أكثر من التزين والخروج لتناول الطعام بمطعم فاخر، وربما تكون سيارتى قديمة جدا، لكنها لم تسبب لى أى مشاكل، كما أنها تصحبنى إلى المكان نفسه الذى ستقلنى إليه سيارة ماركة لكزس.

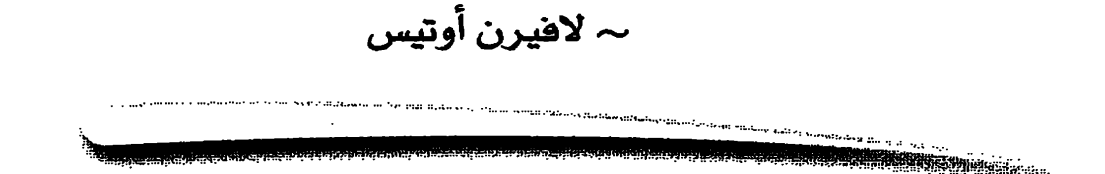
إن ما يجعل الأنشطة البسيطة والفعالة أكثر متعة بالنسبة لى هو مشاركتها مع أسرتى؛ فنحن نحب الاجتماع معًا للاستمتاع بصحبة بعضنا، ولا ينبغى علينا الذهاب إلى مدينة الملاهى أو السينما كى نقضى وقتًا ممتعًا معًا؛ فنحن نحب مشاهدة الأفلام على جهاز DVD وتناول الفيشار ونتناوب المزاح .كذلك نحب

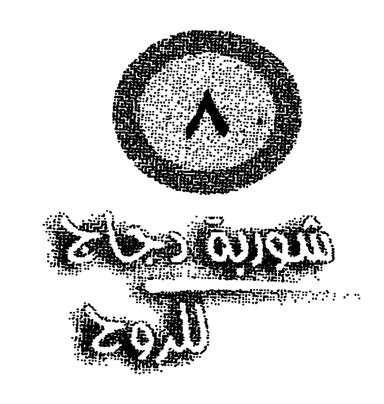
التنــزه كثيرًا فى وسط الطبيعة ومعنا منظارنــا و كاميراتنا من أجل مشاهدة جمال خلق الله والتقاط الصور الطريفة لأنفسنا.

كنــت أمزح مع حفيدة أخى "أماندا" منذ بضعة أيــام، وسألتها عن الهدية التى ستحضرها لى فى عيد رأس السنة، فأجابت بسرعة وفى قلق قائلة إنها لا تمتلك أية نقــود. ونظرا لأنها شاعرة عظيمة، طلبت منها أن "تكتب لى قصيدة بعنوان "العمة لافيرنــا"؛ فالهدايــا والأنشطة لا ينبغــى أن تُشتَرى بالمال، فمجــرد قصيدة بسيطة نابعــة مــن قلبها ستمنحنى شعورًا جميــلًا يدوم معى بقية حياتــى، وأتمنى أيضًا أن تكون "أماندا" قد تعلمت شيئًا من حديثنا معًا.

إننى أنظر إلى ما أمتلكه وليس ما لا أمتلكه فى هذه الحياة. فالمنازل، والوظائف، والصحــة، جميعهــا أمور تأتــى وتذهب، لكــن مشاعر الحب والمرح التــى تربط بين أفــراد الأسرة مــن الممكن أن تساندنى عنــد المرور بأى موقف، حتــى وإن كان أزمة اقتصادية.

~ لافيرن أوتيس





عجلات الحافلة

بعدما قضيت يومًا فى التنزه سيرا على قدمىَّ،
وجدت أن كل شىء قد زادت قيمته إلى الضعف.
~ جورج ماكولى تريفيليان

جلس صغيرى البالغ من العمر سبعة أشهر فى حجرى، وأخذ يخرج فقاقيع من فمه وينظر بعينيه لدائرة الأمهات والرضع المحيطة بنا.

قالت "أليسون" وهى تحرك طفلها على ركبتها: "هكذا تسير الأمور معنا - إن الظروف ليست هينة".

نظرت إلى الساعة المعلقة على الحائط ثم نهضت بسرعة قائلة: "يا إلهى، معذرة، يجب علىّ المغادرة سريعًا، فستصل الحافلة إلى المحطة بعد عشر دقائق ويجب علىّ أن أتوجه إلى هناك الآن"، وأخذت أجمع أغطية "إيدين" ولعبه وألقيها فى السلة أسفل عربته.

وبأقصى سرعة ممكنة بالنسبة لأم لأول مرة، ألبست "إيدين" سترته وخرجت من حجرة الاجتماعات متجهة نحو الشارع، بينما كان وشاحى يطير من خلفى. قد تكون محطة الحافلات قريبة، ولكن نظرًا لأن الثلج كان قد ذاب على الرصيف، ركضت إلى هناك، بينما كنت أتصبب عرقًا من أسفل قبعتى المصنوعة من الصوف.

وببطء حركت عربة ابنى وأنا ألهث نحو الزاوية ووقفت تحت اللافتة منتظرة الحافلة رقم ١٣٤، وبعد بضع ثوانٍ، وقفت الحافلة الضخمة بيضاء اللون أمامنا، بينما كان العادم يخرج من الخلف. ساعدنا السائق بمنتهى اللطف على الركوب وجلست فى مقابل الأبواب الخلفية، وغصت فى مقعدى، وألقيت نظرة إعجاب

على طفلى الذى كان نائمًا فى ذلك الحـين، ثم أغمضت عينىَّ واستمعت إلى صوت الإطارات بأسفلنا، وغلبنى النعاس طوال رحلة العودة إلى المنزل.

لقـد مـرت خمسـة أشهر منـذ أن انتقلنا من منـزلنـا وبعنا سيارتنـا. إن العيش بمدينة كبـيرة ونابضة بالحياة كبوسطن لم يجعلنا مشغولـين دائما فقط، بل دفعنا أيضـا لمراقبـة حافظة نقودنا دائمـا. فالانتقال من فيربانكس، بولايـة ألاسكا، وفى رعايتنـا طفل رضيع ، جعلنـا ندرك أنه من الواجب علينا تقليـل حجم نفقاتنا حتى ندخـر من أجل مصروفاته الجامعية، وحساب التقاعد الخاص بنا، وكى نتمكن من تناول عشاء جيد بين فترة وأخرى.

لم نكـن نعلـم أن الاقتصاد فى النفقـات لن يساعد على ادخـار المزيد من المال فقـط، بـل وسيحسن أيضا مـن صحتنا ومن البيئـة المحيطة بنا، وسرعـان ما أدى ادخار بعض المبالغ البسيطة إلى إحداث فارق كبير.

دخلـت الحافلة المحطة، وبعد مرور لحظات كنت أنا و"إيدين" نسير فى طريقنا نحـو منزلنا، الذى كانـت تفصلنا عنه مسافة نصف ميل سـيرًا على الأقدام. وكان الهـواء البارد مع شمس بداية فترة الظهيرة قد جعلانى أشعر بمنتهى النشاط رغم برودة الشتاء.

كان يتحتـم علىّ استقـلال الحافلة – بعد بيع السيـارة – كل أسبوع للذهاب إلى جمعيـة الأمهات الجدد بالمدينة. وكانت هذه الجولـة، رغم كونها مزعجة، سببا فى تعرفـى علـى العديد من الجيران ووفرت لنـا الكثير من النفقـات المتعلقة بالسيارة – وهى تكاليـف لم يكـن بإمكاننا تحملها فـى هذه الفـترة من حياتنـا. وبعيدا عن اجتماعات جمعية الأمهات الجـدد، اعتدت أنا وزوجى "تيم" السير للمتاجر لشراء مستلزماتنـا مثـل البقالة، ولوازم الطفـل، ومتطلبات البيت – الشـىء الذى لم يكن بمقدورنا القيام به خاصة فى شهر فبراير، إذا كانت لدينا سيارة.

لكـن عنـد النظـر إلى سماء بوسطـن الساطعة، قـررت أن أستمر هكـذا؛ فلقد تمكنـت بالفعل من التخلص من وزنى الزائد نتيجة الحمل، وذلك عن طريق المشى، كما شعرت بارتياح إزاء عدم تلويث البيئة بسيارتنا الرياضية متعددة الأغراض التى كان معدل استهلاكها الوقود عاليًا جدا، والتى قمنا ببيعها فى مدينة فيربانكس.

وفـى ذلـك المساء، ساعدنـى "تيم" علـى تحضير الطفـل للخلود للنـوم، حيث استلقـى "إيدين" علـى الطاولة المخصصة لتغيـير ثيابه مبتسمًا ومصـدرًا أصواتًا لطيفة مداعبًا والده، بينما كنت أقف أنا فى الخلف وأشاهدهما.

قال "تيم" بينما كان يحكم ربط الحفاض أسفل بطن الطفل: "إن مستواى يتحسن فى القيام بهذا"؛ فباستخدام أربع شرائط لاصقة، تمكن من إحكام الحفاض ذى اللون الأحمر. منذ شهر، كان يتفجع على اختفاء اختراع الفيلكرو، لكن لم يسعنى سوى الإعجاب بسرعته فى التعامل مع الحفاض الآن.

قلت: "إنه يبدو رائعا"، وقمنا معا بربط أزرار سترة "إيدين"، وهى عبارة عن ملبس من الفرو حصلت عليه مقابل دولار عن طريق إعلانات موقع كريجزلايت. وقلت له: "أتريد أن تقرأ له؟".

أومأ "تيم" برأسه وجلس على الكرسى الهزاز الخاص بوالدى، بيما كان "إيدين" يجلس فى حجره. وبينما كنت أغادر الغرفة سمعته يقول: "حسنا، أتريد أن تقرأ قصة *The Very Hungry Caterpillar* أم *Trucks*؟".

فى الصيف الماضى، عندما ولد "إيدين"، كنا مشدوهين بسبب عدد المستلزمات التى تعتبرها المجلات ومواقع الإنترنت ضرورية من أجل تربية طفل رضيع؛ فالقبعات الصغيرة وملابس الرضع رائعة، وكذلك حمالة الأطفال، وأراجيح الأطفال، والألعاب التى تعمل بالبطارية، وعربات حمل الأطفال، وأسرة الأطفال المصنوعة من الخشب.

لكننا لم يكن باستطاعتنا تحمل نفقات كل ذلك، ولم نكن نريد التورط فى شراء كل مستلزمات الطفل بينما لا يكون لدينا أية مدخرات فى البنك. فقلت لنفسى: ""إيدين" لن يبالى إذا ما ارتدى ملابس مستعملة".

ورد "تيم" قائلا: "كما أن الحفاضات القماش ستوفر لنا الكثير من المال خاصة إذا أنجبنا طفلًا آخر".

ربتُّ على ذراعه وقلت: "إذن"، ألا تقصد "عندما"؟"

قمنا بمراجعة خياراتنا، وتحدثنا إلى أصدقائنا الذين كانوا يمرون بظروف مماثلة، وقررنا اللجوء إلى الحفاضات القماش المستعملة.

حدثتنى "أليسون" بعد أحد اجتماعات جمعية الأمهات الجدد بينما كان طفلها يرقد على الأرض رافعا كاحله فى الهواء وهى تقوم بتغيير حفاضه المبلل واستبداله بواحد جديد نظيف برتقالى اللون قائلة: "سيبدو الأمر مقززًا، لكنه ليس كذلك؛ فالناس يعتنون بها جيدا قبل بيعها". هذا ما قالته للتو بخصوص مجموعة بيع حفاضات عبر الإنترنت؛ حيث يبيع الناس حفاضات صغارهم القماش فى مقابل

.زء بسيط مـن قيمة سعر التجزئـة. ابتسمت "أليسـون" قائلة: "لقد حصلت على .ماض قيمته ٢٠ دولارًا مقابل ٨ دولارات فقط، متضمنة مصاريف الشحن".

قلت: "وهل سيبقى هذا الحفاض فى حالة جيدة لفترة ...؟".

"بل لمدة أشهر، بل وربما على مدار العام بأكمله".

عندمـا أخبرت "تيم" بذلك فى المساء أومـأ برأسه قائلا: "دائما ما كنت أشجع استخدام الحفاضات القماش".

سألته: "وهل ستستمر فى تغيير حفاض الطفل؟ سيتحتم عليك تنظيف الحفاض فى المرحاض".

تـرك "تيم" شوكته، وكان يبدو أننى لم أخـتر الوقت المناسب ثم قال: "عزيزتى أحضرى الحفاض وسوف أقوم بتنظيفه".

وعندمـا أصبـح الجو دافئًا وأينعـت الأزهار وأخذ "إيديـن" يزحف مثل الجنود حـول المنزل فى حفاضاته متعـددة الألوان، رأيت أن الوقت قـد حان للحصول على بعض الثياب الصيفية؛ فطفلى البدين أصبح نحيفًا وأشبه بالآلة الضعيفة.

خـلال فترة ما بعد الظهر فى أحد الأيام، غـادرت المنزل وبصحبتى واحدة من صديقاتى وعدت إلى المنزل حاملة بيدى حقيبتين من البلاستيك مملوءتين بالأشياء. كان كل من "تيم" و "إيدين" يجلسان على الأرض محاطين بكومة من الأشياء. سأل تيـم: "ماذا لديك؟" بينما كان ينظر بارتيـاب إلى الحقيبتين؛ ففى آخر مرة ذهبت فيهـا إلى إحـدى الجمعيات الخيرية التى تقدم ملابس ولعـب الأطفال أتيت بأشياء ملء غرفة المعيشة.

وضعـت الأشياء التى أحضرتها على السجادة بفخر. لقد حصلت على بيجامات للنوم وسراويل أطفال قصيرة من أفخر الماركات - وكل ذلك مجانا. ثم قلت: "وانظر لهـذا"، ثـم فتحت الحقيبـة الثانية وأريته جهـاز بلاى ستيشن ماركـة فيشر بريس يصـدر موسيقى - أغنيـة London Bridge Is Falling Down - أثناء محاولة تركيبه. وقلت: "أليس هذا أمرًا رائعًا".

دفـع "تيم" بعض الأزرار وبـدأت أغنية ABC. وفى النهايـة أومأ برأسه قائلا: "إنـه رائـع تماما"، بينما وقف "إيديـن" وحدق بلعبته "الجديـدة"، قال تيم: "وكل هذا مجانا؟".

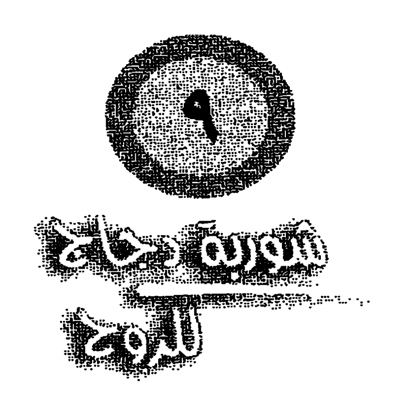
هززت كتفى سعيدة بثروتى الكبيرة قائلة: "إنه معرض خاص بالجمعية الخيرية. نحن أيضا سنتبرع بكل ثيابنا المستعملة بمجرد أن تصغر على "إيدين"".

ابتسم "تيم"، وشعرت أننى أبليت بلاء حسنا - كلنا أبلينا بلاء حسنا. لقد عشنا بمدينة كبيرة واستطعنا الاستمتاع بها أيضا. نحن اليوم نعيش بشكل أفضل وعوادم السيارات التى نلوث بها البيئة باتت أقل مَن العام الماضى، وأصبح عمر "إيدين" الآن ١٥ شهرا، وهو يسير بالحفاضات القماش نفسها التى اشتريتها له الشتاء الماضى.

هكـذا، فإن قرار ادخار المزيد مـن المال قد ساعدنا ولم يعرقـل أسلوب حياتنا. وبالنسبة للمخاوف المالية فهى موجودة بالفعل لكننا لا ننساق وراءها.

فقط هو تفكيرنا العملى الذى يدفع حياتنا.

~ مارى جو مارسيلوس وايز



فطائر التفاح والقهوة طيبة المذاق

تعتبر فطائر التفاح اللذيذة جزءاً مهمًا من سعادتنا الأسرية.

~ جين أوستن

منــذ خمســ سنــوات، خرجت أنا وزوجــى "كين" للسير فــى الفناء الخلفــى لمنزلنا الجديـد بالمدينــة وحين رأيــت شجرتى التفــاح، تذكرت علــى الفــور الفطائر التى اعتادت جدتى ووالدتى إعدادها لنا. أحيانا كانتا تقومان بالطهى معا وتتنافسان فى مسابقة صغيرة، وكانت هذه المنافسة من أجل إرضائنا، فكانت والدتى تقوم بإعداد فطيرة التفــاح الفرنسية المغطاة بعجينة على شــكل الشعيرية، وتقوم جدتى بإعداد فطــيرة التفاح بعشب الراوند المغطــاة بوجه هش يعجب أفضــل الرسامين ويشجعه على رسمها.

وذات مــرة سألتنــا جدتــى:"ألا تفضلــون جميعكم فطــيرة عشــب الراوند التى أعدها؟"، فلكزتنى شقيقتى الكبرى فى ظهرى؛ فهى تعرف مدى حبى لهذه الفطيرة، وقبــل أن أتمكن من الإيماء برأسى تعبيرًا عن الموافقة قفزت أختى وقالت:"جدتى، هذه منافسة سيتعادل فيها الطرفان؛ ففطائرك لذيذة وفطائر أمى طيبة".

قالت جدتى وهى تقطع لكل واحدة منا قطعة من الفطيرة:"حتى إن كنت مفلسة، دائمــا مــا ستكون هنــاك وليمة فى انتظــارك إذا ما توافرت لديــك شجرة تفاح فى حديقتك".

فيمــا بعد همســت "باتى" فى أذنى قائلة إنه يجب علينــا دومًا القول إن النتيجة هى التعادل إذا أردنا أن يظل المطبخ معبأ بهذه الرائحة الجميلة.

ورغــم أن والدى عمل فى مصنع للزبد والجــبن بينما شغل جدى وظائف مؤقتة، فــإن النقود التى كانا يربحانها لم تكن تكفــى لدعم أسرة مكونة من أربعة أشخاص

بالغـين وثلاثـة أطفال. ولحسن الحـظ، كنا نعيش فـى مدينة سكوتسـن ميلز بولاية أوريجـون، حيث يمتلك كل فرد شجرة تفاح أو ثـلاث شجرات، حتى إننى كنت أقوم بقطف بعض ثمار التفاح الفاسدة وأنا فى طريقى إلى المدرسة.

أحيانـا كنت أتجـول فى ممر المتجر العـام، ناظرة بجوع شديـد إلى علب حلوى كراكر جاك وعلب بسكوت جراهام كراكر، وكنت أعرف أن هذه تعد ولائم لمناسبات خاصـة، مثـل أعياد الميـلاد والإجازات. فى أعيـاد رأس السنة، كان مـن الممكن أن يحصـل كل طفل على ثمرة يوسفى، وبعض الجوز وصندوق صغير من الكرز المغطى بالشوكولاتـة. وفـى أعياد الربيـع، كان من الممكـن أن نحصل على علـب من حلوى الجيلى واللبان والشوكولاتة.

لكـن بالنسبة لحلـوى كل يوم فكانت دائمًا عبارة عن فطـيرة التفاح أو- من أجـل التنوع - فطـيرة الفواكه. أحيانا، فى نهاية يـوم العطلة الدافئ كنا نجلس فـى الشرفة حتى الغسق، وكانت جدتى تخـرج الدلو الخشبى المخصص لإعداد الآيسـ كريم وتملـؤه بالكريمة والبيض والسكـر، ثم تملأ الجـزء العلوى بالثلج والملح. وكنت أظل أخفق حتى يصبح الخليط ذا قوام متماسك، ثم كانت تحضر الفطائـر طازجة مـن الفرن، وكنا نحدق بأطباقنا بينمـا كان الآيس كريم يغرق وجه الفطيرة ببطء ويشق طريقه بداخلها ثم نلتهمها وفى عيوننا نظرة تنم عن السعادة الغامرة.

وفى أمسيات الخريف الباردة، كنا نجلس بالشرفة لمشاهدة النجوم وهى تظهر، وكان جـدى يتنحنـح ويسأل أبى قائلا: "هـل أنت مستعـد الآن؟"، ثم يدخل ويظهر بعـد فترة قصيرة ممسكا بصينية عليها فنجانان من القهوة طيبا الرائحة لكليهما، وإبريـق من الليمون لبقيتنا. وكانت جدتـى تعقبه مباشرة ممسكة فى يدها بصينية عليهـا عـدد من فطائر التفاح وطبـق عليه شرائح رفيعة من جـبن الشيدر التى كان يحضرها والدى من مصنع الجبن.

الآن ابتسم "كين" بينما كنت أحدق بأشجارنا التى كانت تبدو كما لو أنها مزينة بعشـب إمبروزية، ذلـك العشب الجميل، وليسـ فقط بثمار التفـاح، وقال: "تبدين مفتونة للغاية".

قلت: "لقد كانت طفولتى حافلة بفطائر التفاح. سوف أخبز الكثير منها الآن".

قطفـت واحدة من ثمار التفـاح ذات اللون الأحمر من أحد الفـروع وقربتها من أنفى وأخذت أشمها مرة واثنتين، ثم قطبت جبينى.

تنهـدت قائلـة:"أوه، هذه الثمـرة حمـراء ولذيذة تصلـح للأكل وليسـ لإعداد الفطائر".

أشار "كين" إلى الشجرة الأخرى وقال: "وماذا عن هذه الثمرات؟".

يا إلهى.... إنها ثمار صفراء اللون، وهى أنسب ثمار لإعداد الفطائر.

وقلـت لنفسى:"هـذا شىء عظيم؛ فالثمـار الحمراء من أجـل الأكل والصوص، والثمار الصفراء من أجل الفطائر - هكذا تم إعداد كل شىء".

وفـى هـذا المسـاء أخـذت أدنـدن بأغنيـة Shoo-Fly Pie and Apple Pan Dowdy، بينمـا كنـت أفحص ملفى بحثًا عن الوصفة التـى ورثتها عن جدتى. لقد مرت عقود منذ آخر مرة قمت فيها بخبز فطيرة ما، وعندما تمكنت فى النهاية من العثـور على الورقة الصفراء التى تشتمل على خط يد جدتى، تساءلت لماذا انتظرت طويلا. وبينما كنت أنظر إلى قائمة المكونات وطريقة التحضير، حضرت بذهنى تلك الفكرة القديمة.

هـذه الفكرة هى أننى لم أتمكن أبدًا من إعـداد وجه الفطيرة، واعتادت والدتى قـول إننـى لم أكن أعدهـا صغيرة الحجم بدرجـة كافية. وفهمـت أن السر كان فى مقدار الماء المثلج ومزيج السمن والزبد، لكن بغض النظر عن مدى محاولاتى لاتباع تعليماتهـا كان وجه الفطائر التى أعدها دائما مـا يشبه الجلد المرقع، ومن العجيب أن الوصفـة لم تتبقـع بسبب دموعى، حيث إننى حاولت كثيرا، ولكن محاولاتى دائما كانت تبوء بالفشل.

وضعـت الوصفـة مرة ثانية فى الملف وقـررت نسيان أمر التفـاح. من الممكن أن أقـوم بإعداد قـدر من الصوص بين الحين والآخر، ولكن مـن ناحية أخرى تجاهلت الأشجار تماما لأنها كانت ترمز لهزيمتى.

لكـن فى الخريف الماضى، عندما ساء الوضع الاقتصادى، تذكرت كلمات جدتى بخصوصـ عدم الشعـور أبدًا بالعجز عن إعـداد وليمة ما دام المـرء يمتلك شجرة تفاح. أخذت أتجول فى الفناء الخلفى حاملة سلة بيدى وملأتها بثمار التفاح صفراء اللون. وكنت - على مدار سنوات - قد جمعت مجموعة من وصفات فطائر التفاح، ومـا من وصفة منها تضمنت كيفية إعداد الفطيرة علـى أكمل وجه، ودائما ما كنت أحتفظ بتلك الوصفات على وعد أن أجربها ذات يوم. لِمَ لا يكون هذا اليوم هو الآن؟ فلم أهدر فرصة قد لا تأتى أبدا بعد ذلك؟

ومن ثم أعددت أول فطيرة تفاح باستخدام هذه الثمار اللذيذة، وكانت ممتازة، حيث إن وجهها تكون بشكل تلقائى وكان غاية فى الروعة. وبعد مرور أسبوع أو ما يقرب منه جربت إعداد طبق التفاح بالكُريسبى، ثم خبز التفاح بالجبن. بالإضافة إلى معجناتى المعتادة المغطاة بالصوص، قمت بخبز التفاح وقليه. وتفوقت على نفسى بإعداد طبق غريب مكون من التفاح ولفائف القرفة المعلبة والجوز المقطع.

قمت بجمع أكياس من ثمار التفاح الأحمر، ووضعت معها وصفة بسيطة لإعداد الصوص، وحملتها لبنك الطعام المحلى. ومع حلول شهر أكتوبر كنت قد خزنت العديد من أكياس التفاح بالمرآب حيث تظل طازجة على مدار شهر يناير. كما حملت وعاءً ممتلئًا بالتفاح لأحد جيرانى من أجل خيول السباقات المتقاعدة الخاصة به.

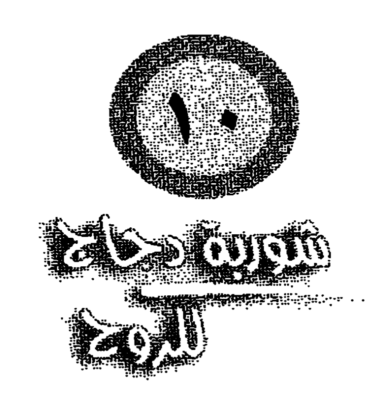
وفى عيد رأس السنة، تذكرت كيف كانت جدتى تسكّر الفطائر، ومدى امتنانى دائما لأننى لم أضع تقويما للأسنان، مما مكننى من الاستمتاع بالمذاق الرائع للفطائر الهشة؛ فكنت أسكر العشرات منها وأعطيها لأصدقائى.

فى النهاية، بعد أول تساقط للثلوج فى بداية شهر نوفمبر، تسلقت السلم وجمعت ثمار التفاح القليلة التى تتدلى بالقرب من أعلى الشجرة وتجمع عليها الذباب ليتذوقها، ثم قمت برميها من فوق السياج فى المرعى من أجل الظبى الجائع الذى يطوف كل ليلة بحثا عن الطعام، ومن السهل إرضاؤه فيما يتعلق بنوعية أكله.

لقد منحت نفسى درجة الامتياز فى بذل الجهد - ربما لا أكون صلبة بقدر صلابة جدتى أو أمى، ولكننى مقتصدة مثلهما تماما، وأعتقد أن جدتى أيضا كانت ستوافق على إعداد طبق التفاح بالقرفة، مادمت سأضع ورقة أو اثنتين من عشب الراوند، ولم أخبر أحدًا بأننى لم أكن أعد لفائف القرفة من الصفر.

وعن طريق خبز كل حلوياتنا بنفسى، ادخرت ما يكفى من المال لشراء العديد من زجاجات نكهة القهوة المميزة الخاصة التى كان جدى يحبها.

~ تيرى إيلدرز



دروس تعلمتها من شجرة

تخفى الأشجار وسط أوراقها بعض الأفكار القيمة.

~ هربرت بى. هورن

كانـت الأوقات صعبة من الناحية المادية، وكانت هذه الحقيقة المزعجة تؤرقنى أثناء القسـم الخاص بالبستنة فى المشتل المحلـى القريب من مسكننا، فمنذ أن علمت أن النباتـات الطبيعية تحسن من جودة الهـواء بالمنازل، قررت أن أشترى نباتًا، معقول الثمن.

عندما رأيت بطاقة الأسعار الموجودة على النباتات المنزلية، مشيت وتوغلت أكثر داخـل الممر، لأتوقف بجانب صف من الأشجار التـى تأخذ سيقانها شكل الضفيرة، والتى تسمى باتشيرا أكواتيكا (Pachira Aquatica) أو "شجرة المال".

أعجبنـى شكل الشجـرة، وكونها نباتًا "يسهل الاعتناء بـه"- بحسب ما جاء فى وصفهـا، فالنبات الذى يحتـاج إلى عناية بسيطة قد ينجو فى بيتى؛ حيث قيل لى إن مهاراتى فى البستنة، أو بمعنى أدق افتقارى لها، من الممكن أن يتسبب فى تدمير أى نبات وإن كان من البلاستيك.

عندما أدرت البطاقة، لمحت الجمل الأولى من قصة قصيرة رائعة، حيث علمت أن الأسطورة المتعلقة بهذه الشجرة هى أنها تجلب الحظ الحسن. وعلى الرغم من أننى لا أصدق الأساطير القديمة، لكن هناك شيئًا بخصوص أسطورة الشجرة يجذبنى.

همسـت بصـوت مرتفع قليلا قائلـة: "بالطبع يمكننا استخدامـك"، مفكرة فى دخـل زوجى الذى يتضـاءل بسبب الأزمـات الاقتصادية. كان العـام الماضى صعبًا للغاية خاصة مع موت العديد من الشخصيات المقربة لنا، لتظهر بعد ذلك التحديات الماليـة، وتزيـد من حزننا. تمتمت بصـوت مرتفع قائلة: "يـا رب ألهمنى الحكمة"،

لأجـد نفسى أدعو مـرة ثانية من أجل إدراك كيفية الاستجابة لمحن الحياة. تنهدت، واتخذت قرارى ومددت يدى لآخذ الشجرة الأكثر نضارة.

فى المنزل، وضعت الشجرة فى ركن بجانب نافذة الطابق العلوى ونسيت أمرها. وفـى غضـون عـدة أسابيع، أصبحـت الحياة اليوميـة بائسة؛ حيث فقـد أصدقائى وأفـراد أسرتى وظائفهم، وزادت الأمراض، وبدأ زوجى فى العمل لساعات إضافية بأجر أقل.

وخيمت سحابة من اليأس على منزلنا.

ذكرنـى ابنى "سيمـون" البالغ من العمر تسع سنـوات قائلا: "الدولارات تحتاج إلى الرى يا أمى. يمكننى أن أرويها قبل أن أخرج".

سألته قائلة: "أى دولارات؟"، وبعدها عرفت أنه وأخته، "أبيجيل"، قاما بتسمية شجـرة المـال بهذا الاسم. قلت له بعد أن اكتشفت أننى لم أرو الشجرة المسكينة منذ أن اشتريتها: "شكرا يا عزيزى، سأقوم أنا بريها".

عندمـا وجدت الشجـرة متدلية وبها العديد مـن الأوراق المجعدة، اندهشت من أنها ليست فى حالة أسوأ. إن كتالوج العناية بالشجرة يقول إنه من اللازم تعريضها لضوء الشمس قليلا، لكن مع إسدال ستارة النافذة لم تكن الشجرة ترى سوى القليل جدا أو لا شىء من أشعة الشمس. ولكنها نجحت بطريقة ما فى الانحناء نحو القدر الضئيل من أشعة الشمس المنبثقة عبر شق ضئيل بالستارة. قلت وأنا أرفع الستارة: "يالك من شجرة واسعة الحيلة! يعجبنى ما قمت به".

فـى هذه الليلـة، غلبنى النعاس. وبدلا من الراحـة، أخذ عقلى يعمـل لساعات إضافية مرددًا عبارة "ماذا لو" - ماذا سيحدث لو فقد زوجى عمله؟ إذا ما تم إلغاء تأميننا الصحى؟ إذا لم أتمكن من العثور على عمل بدوام جزئى؟

انتشـر القلق بمنزلنـا متخفيا فى البداية، لكنه بعد ذلـك بدأ يفصح عن نفسه عندما سمحنا للخوف بالسيطرة على أفكارنا.

فـى وقت مـا بعد الظهيرة مـن أحد الأيـام، عرضت علـى ابنتى قائلـة: "أمى، يمكننـى البدء فى رى شجرة الدولارات. سوف أدون ملاحظة بذلك فى مفكرتى كى لا أنسى".

إنها لم تنس تذكرتها لى بقدرتها على توفير الرعاية الدائمة للشجرة.. قلت لها: "شكرا حبيبتى، لكننى سأعتنى بها".

سألتنى بنبرة متشككة: "هل سنتمكن من الذهاب إلى السينما يوم الجمعة القادمة؟"، وذلك نتيجة إلغاء معظم الأنشطة الأسرية مؤخرا.

قلت وأنا أفكر فى فاتورة الكهرباء: "ليس هذه الجمعة يا عزيزتى، ربما نتمكن من الذهاب فى الجمعة التى تليها".

ابتسمت قائلة: "حسنا يا أمى"، وقد انفطر قلبى بسبب تقبلها النبيل ظروفنا المادية.

توجهت للطابق العلوى فوجدت ابنى بجانب الشجرة، وعندما رآنى قال: "كنت سأروى الدولارات يا أمى، ولكن بما أنك هنا الآن، يمكننى التوجه لمساعدة والدى و"أبيجيل" فى غسل السيارة"، ثم أعطانى وعاء الرى.

أومأت برأسى قائلة: "إنهم سيسعدون بذلك"، وأخذت الوعاء بينما ظللت أفكر فى الشجرة. لقد قام زوجى مؤخرا بتثبيت رف كتب بالقرب من النافذة، مما حال دون وصول جزء من ضوء الشمس إلى النبات. ومع ذلك فإنه بطريقة ما قد تحلى بالمرونة ليصل إلى حاجته ممتصًا الجزء الضئيل من ضوء الشمس المتاح.

وفى اندهاش شديد، حدقت بالشجرة، وهمست وأنا ألمس برعمًا جديدًا قائلة: "أمر لا يصدق. يا لها من شجرة! إنها تنمو. ها أنت يا شجرة الدولارات تبذلين قصارى جهدك فى ظل بيئة صعبة للغاية، ورغم أن مالكك لا يهتم بك". ثم استطردت وأنا أرويها بالماء: "يمكننى أن أتعلم منك درسًا".

ساد الصمت كما لو أن الشجرة تسألنى: "حسنا، ولم لا؟".

لم أجد إجابة حتى سمعت صوت الضحك القادم من خارج النافذة. وعندما أزحت الستائر، رأيت زوجى يرش ابننا بالماء عن طريق الخرطوم، وكانت المياه التى بللت "سيمون" و "أبيجيل" قد روت روحى أيضا. فكرت وأنا ألمس النافذة قائلة إنه من اللطيف أن تسمع أصوات السعادة مرة ثانية. إذن، لماذا سمحت للقلق بأن يقضى على سعادتنا كأسرة؟

عندما نظرت لشجرة الدولارات مرة ثانية شعرت بأن هناك نوعًا من التحول قد بدأ بداخلى. رفعت الشجرة وحملتها للطابق السفلى، ووضعتها بالقرب من النافذة الأمامية حيث لن يتم تجاهلها، وقلت لنفسى: "إذا كانت الأمور ستتغير، فلنبدأ التغيير بالاهتمام بك".

أمسكت بمفكرة ودعوت أسرتى للدخول إلى المنزل للجلوس فى غرفة تناول الطعام، ثم قلت لهم شارحة ما أود القيام به: "أريد أفكارا. فما دام الذهاب إلى السينما يعد باهظ التكلفة حاليًّا، فما الذى يمكننا القيام به بدلا من ذلك؟".

اقترحت "أبيجيل" قائلة: "ماذا عن قضاء ليلة خاصة بالأسرة؟ يمكننا استئجار الأفلام وإعداد الفيشار؛ فهذا لن يكلف الكثير".

أومأ والدها برأسه قائلا: "فكرة عظيمة! يمكننا القيام بذلك كل جمعة".

واصلنا عملية العصف الذهنى، متفقين جميعًا على أن ممارسة لعبة البولينج أسبوعيًّا مع الأصدقاء سيتحول الآن إلى ألعاب فيديو تقام بالمنزل، بالإضافة لتناول البيتزا. ومع الاستمرار فى التفكير، والاقتراح، والتصويت، زاد حماسنا. وهكذا، أدركت أننا لم نكن نستغل موقفنا أحسن استغلال فقط، لكننا كنا نتعاون معا كأسرة كذلك. وأدركت بينما كنت أستمع إلى الحديث المفعم بالحيوية أن ذلك قد يقربنا من بعضنا بدرجة أكبر.

وقد كنت محقة. وبعد مرور عدة أشهر، أدركنا أن ما ضحينا به لم يكن مساويا لما كسبناه؛ نحن الآن نقضى ليالينا فى الاستلقاء بجوار بعضنا على الأريكة بينما نشاهد فيلما جديدا. فاليوم المخصص للأصدقاء ولألعاب الفيديو تحول إلى عمل متوقع له قدر أكبر من النجاح. وفى كل يوم نتوجه بالدعاء إلى الله ونعد على الأقل نعمة واحدة من نعم الخالق علينا حتى نشكره عليها.

وهكذا، استبدلت سحابة القلق التى كانت تخيم علينا منذ سنوات بقرار متحمس مفاده التحكم بحياتنا وإعادة تشكيلها من أجل مصلحة الجميع.

وقد اتخذت أسرتنا خطوات بسيطة عملية، لكنها كانت خطوات أحدثت تغييرًا مهمًّا فى توجهاتنا.

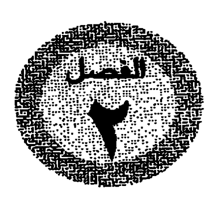
أخذت إناء الرى، وسرت نحو شجرة المال - الدولارات كما يطلق عليها أبنائى - فوجدت أن بطاقة المتجر كانت لا تزال موجودة فى تربة الشجرة فأخرجتها منها. وعندما أدرتها قرأت بقية أسطورة هذه الشجرة، حيث عرفت أنه عندما قام مزارع مجتهد باكتشاف النبات غير المعروف الذى ينمو فى حقله، أخذه معه إلى منزله وتعلم دروسا خاصة بالحياة من تلك الشجرة المرنة. وسريعا، أصبح المزارع رجل أعمال ثريًّا جدا.

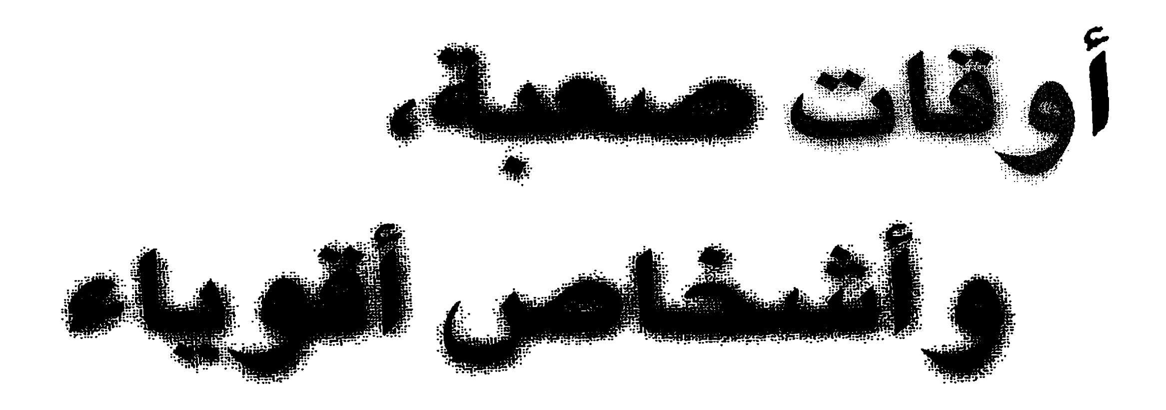
ابتسمت مدركة أن دعائى للتحلى بالحكمة قد استجيب، ولمست أوراق الشجرة وتنهدت. ربما لا تكون أسطورة هذه الشجرة مجرد فلكلور. ربما تكون أسطورتها قد تكونت بسبب حقيقة عالمية - حقيقة أنه حيثما وُجِد الإيمان والحب والأمل فإن الروح البشرية تستطيع النجاة وسط أى ظروف.

أحيانا يحتاج البشر إلى مجرد تذكرة بسيطة بهذه الحقيقة - حتى إن أتت هذه التذكرة من أغرب المصادر - كشجرة يطلق عليها شجرة الأموال.

~ كارين ماجوريس -جاريسون







الروابط الأسرية

إن الدم أكثر كثافة من الماء، وعندما يواجه المرء مشكلة ما، فالأولى به أن يلجأ إلى أحضان أحد أقاربه.

~ كاتب مجهول



الغداء الأخير

هل أنا فاتنة؟ ما أنا إلا عجوز
تأكل الفاصوليا والأرز.
~ بام جرير

نادرًا ما يأتى الخلاص وقتما تريده، وغالبًا ما يظهر عندما لا تتوقعه. ونظرا لأن الحياة تميل إلى السخرية منا، فإن الخلاص دائما ما يأتى فى اللحظة الأخيرة - ذلك الحد الفاصل بين آخر ذرة أمل والسقوط فى هوة اليأس.

لقد انتقلت للعيش فى منزل جدتى بعد وفاة جدى بعام؛ فقد كانت بحاجة إلى من يؤنس وحدتها، وكنت بحاجة إلى الاستقرار بعد حياة الترحال التى عشتها مع والدتى. فعندما كفلتنى لم أكن أعلم ماذا يعنى ذلك، وكل ما كنت أعلمه هو أنها وعدتنى بأن تعتنى بى من الآن فصاعدًا.

لكنى كنت طفلا جائعًا يبلغ من العمر ست سنوات، وكانت هى أرملة تبلغ من العمر ستين عامًا ولم تعمل منذ الحرب العالمية الثانية؛ فقد رحل عنها جدى وترك لها بعض المدخرات ومبلغ تأمين يكفى لدفنه. وقد أخذت تلك المدخرات فى النفاد فى ربيع العام السابع من عمرى.

بالطبع، لم أكن مدركًا شيئًا؛ فقد كنت أذهب وأعود إلى المنزل وأؤدى الواجب المدرسى وألعب. وكان العشاء يوضع على المائدة كل ليلة، ولم أكن ألاحظ ما إذا كانت جدتى تأكل بالقدر نفسه الذى آكل به.

والمشكلة أن فوائد التأمين الاجتماعى التى كانت تحصل عليها بعد وفاة جدى لم تكن تغطى نفقات امرأة عجوز وحدها، ناهيك عن وجود صبى يبلغ من العمر سبع

سنوات معها. وبعد مرور وقت طويل، علمت بزياراتها التى لا حصر لها إلى مكاتب التأمين الاجتماعى والمكاتب الإدارية والإفادات بأن لديها طفلًا شرعيًّا قاصرًا.

لكن جاء أحد أيام صيف عام ١٩٦٥ حينما دعتنى جدتى لتناول الغداء - كانت الوجبات تقل أكثر فأكثر، وكان ما ينتظرنى ذلك اليوم هو بعض الأرز وقليل من الفاصوليا، ولم يكن على المائدة سوى طبق واحد.

تلونا دعاء المائدة: "الحمد لله الذى رزقنا هذا".

وربتت جدتى يدى ثم انصرفت. وقالت، فى صوت خافت سمعته بمنتهى الوضوح: "لا أدرى من أين تأتى الوجبة التالية".

كان كارتون لونى تونز يعرض آنذاك على شاشات التليفزيون صباح الأحد. وفى ذلك اليوم كانت الحلقة تدور حول متشرد يتناول إحدى الوجبات مع كلبه، حيث يجد المتشرد علبة صفيح بها حبة فاصوليا واحدة، فيضع تلك الحبة فى طبق به سكين وشوكة، ويقطعها بهدوء كما لو كانت قطعة لحم كبيرة. كنت أقلد المتشرد هذا كلما سنحت لى الفرصة؛ إذ كنت أعتقد أن هذا عمل أنيق.

ولأن تناول طبق من الفاصوليا، بحيث آكل حبة واحدة فى المرة الواحدة، استغرق وقتا طويلا، فقد ظللت جالسًا على المائدة إلى أن أتى ساعى البريد. سمعنا خطواته على مدخل البيت، فخرجت جدتى عبر غرفة المعيشة وهى تجفف يديها. سمعت صوت الباب الشبكى أثناء غلقه، وكانت لدى فترة صمت كافية لتقطيع حبة فاصوليا أخرى.

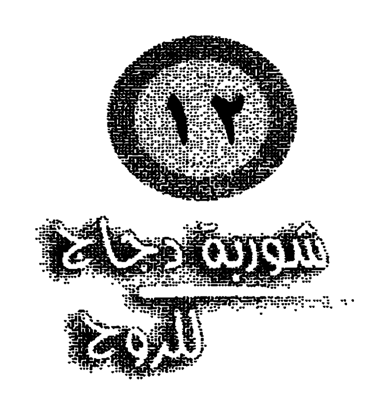
بعدها سمعتها تهتف: "يا إلهى!"، ثم انفتح الباب وانغلق ثانية، وبدأت أسمع صياحًا وبكاءً شديدين.

هرعت إلى غرفة المعيشة، فوجدت جدتى راكعة على ركبتيها فى وسط الغرفة، تمسك بظرف رسمى حكومى وتنتحب كالأطفال. لقد جاء الشيك فى اللحظة الفاصلة ما بين بصيص الأمل الأخير وبين إدراك الكارثة.

لم يجعلنا الشيك أثرياء، ولكننا كذلك لم نكن فقراء تماما؛ فقد ارتسمت ملامح الجوع على وجه جدتى. وبعدها لم نشعر بأى قلق حيال الجوع؛ فكانت دائما ما تضع وجبة على المائدة، وكنت دائمًا ما أتناولها. حتى وإن كانت عبارة عن أرز وفاصوليا.

والآن، وحتى بعد ما مررت به من لحظات سعادة وشقاء، لم يزل الأرز والفاصوليا هو طعامى المفضل - فلا أربطه بالفقر، وإنما أربطه بالأمل.

~ بيل موليس



المبالغة فى الاهتمام بالشعر

الابنة هى فتاة صغيرة تنمو لتصبح صديقة.

~ كاتب مجهول

"ثمة شىء أستطيع أن أؤكده لك، وهو أنك ستفقدين شعرك قبل البدء فى دورة العلاج الثانية، ونصيحتى لك هى أن تحلقى رأسك من الشعر قبل أن يبادر هو بالسقوط. فإذا انتظرت حتى يبدأ فى السقوط، فستجدينه على فراشك، وفى طعامك، بل وحتى فى حذائك. انتبهى إلىّ جيدًا: احلقى رأسك وأنت لا تزالين تملكين الخيار. الأمر بيدك الآن". تلك كانت الكلمات التى تفوهت بها إحدى ممرضات قسم الأورام السرطانية المحنكات، لتخترق مسامع أمى، مريضة سرطان الثدى التى تبلغ من العمر ستين عامًا. فماذا فعلنا إذن؟ فعلنا ما تفعله جميع الفتيات الغربيات المطيعات، فاستعددنا لإزالة بعض الشعر.

أخرجت أمى المقصات، مقصات الشعر وليس الورق؛ فقد كانت أمى دقيقة بشأن المقصات الخاصة بها، ثم أحضرت ماكينات قص الشعر التى يستخدمها أبى؛ فقد كانت دقيقة بشأن أبى أيضًا. قمت بفرش ملاءة ممزقة مزخرفة بالزهور على أرضية المطبخ وجذبت مقعد أمى ووضعته فى منتصف الملاءة. نزعت أمى رداءها، لتبدى ثديًا متدليًا وآخر ملتويًا تبدو عليه آثار الجرح.

سألتنى أمى: "هل توافقين على ذلك؟ وهل يمكنك القيام به؟".

أجبتها قائلة: "نعم موافقة، ويمكننى القيام به، لكن لا أعدك بعدم البكاء".

قالت أمى: "لا داعى للبكاء. أنت تعرفين أننى لم أكن يومًا أحب شعرى".

استنشقت نفسًا عميقًا وبدأت العمل بالمقص، قصة هنا وأخرى هناك، وأخذ الشعر الأشقر القصير يتساقط فوق ملاءة منقوش عليها زهور ذابلة من البنفسج.

أخذت أعمل بدقة كما لو كنت طالبة متحمسة بطب التجميل، ثم وصَّلت ماكينة قص الشعر بالكهرباء، وكان صوت طنينها أعلى مما تحتمل أمى، فأصرت على ارتداء سدادات الأذن حتى أنتهى من عملى الفنى. وهكذا كانت أمى جالسة على المقعد، عارية الصدر، وفى أذنيها سدادات ذات لون وردى وأصفر. ضبطتنى أمى وأنا أنظر إليها، فأخذنا نضحك، وبدأت أجرب الماكينة أسفل منتصف رأسها، وقمت بحلق الشعر بطريقة منظمة، حيث قسمت شعرها إلى خصلات متساوية كما لو أننى قمت بذلك مليون مرة من قبل. أخبرت أمى بمدى روعة رأسها بعد إزالة الشعر لكنها لم تكن تسمعنى، وأخبرتها بأن حلق الشعر كان عملية ممتعة لكنها لم تسمع، كما أخبرتها بأننى كنت بخير ولم أبكِ ولكنها لم تسمعنى أيضًا.

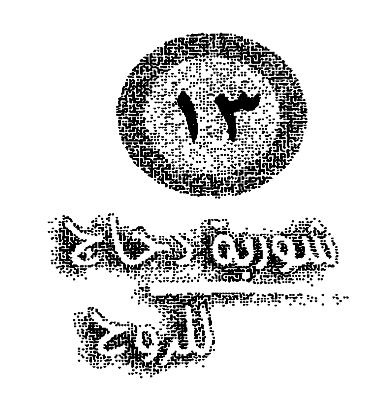
وما لبثنا أن بدأنا فى عملية الحلق حتى انتهينا منها. مررت يدى على رأسها بعد الحلق، ونزعت أمى سدادات الأذن التى كانت ترتديها.

نظرت إلى بعين زرقاء اللون سائلة: "كيف أبدو؟".

فأجبتها قائلة: "تبدين جميلة، كما هو الحال دائمًا. انظرى".

جلست أنا وأمى، جنبا إلى جنب كما كنا نفعل فى كثير من الأوقات وكثير من المواقف، فعكست المرآة صورة امرأتين أكثر صلابة مما كانتا تتوقعان. إنهما امرأتان قويتان، إحداهما ذات شعر والأخرى بدون شعر. إحداهما ابنة، والأخرى أم. وكانت الاثنتان يظهران على وجهيهما ابتسامة عريضة - دون أن يحتوى المشهد على دمعة واحدة.

~ جانيت إتش. تايلور



حصالة النقود

إن الأسرة - بكل المقاييس - هى الحلقة التى تربطنا بالماضى،
والجسر الذى يوصلنا للمستقبل.
~ أليكس هيلى

منـــذ بضع سنين، ورث أبـــواى كلبًا كان طوله يبلغ حوالى قدم واحد، وكانت له عينان تميلان إلى اللون البنى ولديه لمسة بسيطة من البياض فى ذقنه. لم يكن هذا الكلب يتطلـب أى اهتمام ســوى قليل من العناية بين الفينة والأخرى. وعلى مدار السنوات، تلقــى الكثير مــن الصدمات والخبطات القوية لدرجة أنــه كانت لديه ندوب صغيرة فــى كل مــكان بجسده، لكنـــه كان بخير. لقـــد كان يعادل وزنه ذهبًـــا، وقد بقى معنا طويـــلا جدا بقدر مـــا أتذكر. وكان الشـــىء الوحيد الذى يميز هـــذا الكلب هو فتحة ضيقة يبلغ طولها بوصة فى مؤخرة رأسه - إذ إن هذا الكلب الصغير كان فى الواقع "حصالــة على شكل كلب". فكما كان الناس يملكون "حصالات على شكل خروف"، كان أبواى يملكان "حصالة على شكل كلب".

يمثل هذا الكلب جزءًا منا، وجزءًا من نشأتنا، وجزءًا من حياتنا إلى يومنا هذا. لقـــد كنـــا نسمى هذه الحصالـــة "الكلب" وحســـب. وكان أبـــواى - أو أى من إخوتى الخمســـة - إذا ما وجدا معهما فكة نقود، كنا نقول إنها لـ "الكلب"، تلك الكلمة التى كانـــت محيرة بالنسبة لمن كانوا على علم بعدم وجـــود كلب فى منزلنا، لكن بالنسبة لنا، كنا نفهم تماما ما تشير إليه كلمة "الكلب"، وكان الجميع، ولا يزالون، يساهمون فيه من حين لآخر.

عندما بلغت ابنتى العاشرة من عمرها، عادت من المدرسة وأخبرتنى وهى تبكى بأن جميـــع التلاميذ بالفصل لديهم "عادات أسرية" إلا هى! فأكدت لها أننا بالفعل

نملـك عادات، ومـا إن وضحت لها تلك العادات، بدأت تفهم أكـثـر ما كنا نفعله معًا كأسـرة. لم يكـن أفـراد عائلتنا يقطنون بالقـرب منا كما كانت الحـال مع عائلات أصدقائهـا. فقد كانت عائلتنا تعيش فى نيوفاوندلاند؛ بينما كنا نحن نعيش فى نوفا سكوشيا، ومع ذلك كانت لابنتى عادات - إنها تلك العادات التى كانت تتبعها عائلتنا الكبيرة وتلك التى تتبعها أسرتنا الصغيرة. وقد ذكرت ابنتى بالحصالة الكلب التى نملكهـا، ورأت أن تلك العادة هى الأفضل على الإطلاق، وأخبرت أصدقاءها بها فى اليوم التالى.

ومنـذ فترة ليسـت بالبعيدة، عندمـا كنت أزور والـدىّ، أخليت حافظـة النقود الخاصـة بى وقال والـدى: "سنقوم بإطعام الكلب، أليس كذلـك؟"، فضحكنا كثيرًا لأن عبـارة "إطعام الكلب" هى العبارة التى نستخدمهـا دائمًا حينما نضيف نقودنا إلى الحصالة.

دخلت حجرة والدىّ المريحة الأنيقة لكى أضع النقود داخل الحصـالة، وكان مكان الحصالـة على الأرض بجوار المنضدة الموضـوع عليها تليفزيون أبى. لم يبد موضعه غريبًا، فقد كان يوضع دائمًا فى غرفتهما. ولم يكن من المعتاد بالنسبة لأحد الأحفاد أن يدخـل حجرة والدى لـ"إطعـام الكلب". وهكذا تعلم باقى الأحفاد من ابنتى هذا الإجراء، ونقلوه لبعضهم.

وبينما كنت أضع وديعتى، حضر أخى "ديف".

سألنى قائلا: "ماذا يجرى؟".

فأخبرته: " كنت أطعم الكلب وحسب، وأعتقد أننى سألتقط له صورة!".

أخـذت الكلب للحديقة، والتقطـت له صورة، ثم عدت إلى المنزل، والتقيت بأبى، الـذى اكتفى بالنظر إلىّ والابتسـام. لم يتفوه بكلمة واحدة؛ فقد كان يعلم أننى كنت أفكر فى الكلب وفى مكانته فى حياتنا.

لقد كانت تلك القطعة الفخارية غاية فى الأهمية، حيث كانت تنقذنا فى الأزمات حينما كنا نحتاج إلى مزيد من النقود لقضاء عطلة استثنائية، أو شراء زوج جديد من الزلاجات ، أو معطف ثقيل يقى من برد الشتاء، أو تغيير مصد سيارة أبى المحطم - مرة أخرى! فعندما كانت النقود تنقبض، كان الكلب ينبسط، وكانت العملات تتدفق وتتدحرج، وكان الجميع ينتظر وكله أمل أن يعلن والدانا عن المبلغ الكلى - وعادة ما يكون كافيًا، نوعًا ما، لتغطية نفقات ما تدعونا إليه الحاجة.

قال "ديف": "لقد أنفق هذا الكلب على بعض العطلات الممتعة التى قضتها الأسرة، واشترى دراجات جميلة، وأنقذنا فى أثناء الأوقات العصيبة، أليس كذلك؟".

كان علىّ أن أتفق معه؛ فقد كنا نطعم الكلب باستمرار ونمده بعملة معدنية أو اثنتين، أو ربع دولار من حين لآخر، وكان المال يزيد ليصبح بضعة دولارات. لقد كانت عادة رائعة حينما نفرش ملاءة على المنضدة ونشاهد أبوينا بينما يبدآن، بمساعدة واحد أو اثنين منا، فى "تصنيف النقود".

والآن يتقدم السن بوالدىّ، لكنهما لا يزالان "يطعمان الكلب"، وقد باتت أمى ترفعه بشق النفس، وتقول إن الكلب يثقل وزنه. ورغم أنه تعليق متوقع، فإنه يدفعنا إلى الضحك. والآن أصبح والداى يعدان المال بدنو أعياد رأس السنة، وفى كل عام تذهب النقود إلى ما يظنان أن الحاجة إليه أكبر.

صحيح أنه كلب بالٍ من الفخار، إلا أنه غاية فى الأهمية فى حياتنا؛ فقد كان الجميع يساهمون فيه، والكل يعرف مكان الكلب، وقد استفاد منه كل واحد منا فى أوقات المحن أو الشدائد. لم يخذلنا الكلب الصغير أبدًا، ونحن أيضًا لن نخذله أبدًا. إنه جزء من حياتنا - جزء من مجموعة من خمسة إخوة أشقياء نشأوا بالقرب من سواحل مدينة نيوفاوندلاند، وتعلموا، وحصلوا على وظائف، وكونوا أسرهم فى الوقت المناسب. وأثناء قيامنا بذلك، بدأنا عاداتنا داخل بيوتنا الخاصة.

يمكننى أن أخبر ابنى وابنتى بأننا بالفعل لدينا عادات - عادات تتبعها أسرتنا وعادات تتبعها أسر أبنائنا. وكلها عادات قيمة. وعندما يبنون أسرهم الخاصة، فسوف تكون لهم عادات خاصة بهم. أما بالنسبة لى وإخوتى - أربع بنات وصبى، ووالدى - فإن عادتنا هى الادخار فى الحصالة الكلب، ذلك الكلب الصغير الذى انتشلنا من بعض الأزمات، والذى لا نزال "نطعمه"، ولا نزال نسأل أبانا فى أعياد رأس السنة قائلين: "كم من النقود داخل الكلب هذا العام، يا أبى؟". وكنا ننتظر إجابته فى ترقب وقلق، ليستغرق وقته قبل أن يرد علينا - من أجل متعة الأمر فقط.

تلك الحصالة هى عادتنا الخاصة، وهى تذكرنا بمدى أهمية التعاون معًا كأفراد أسرة واحدة، والعمل معًا كفريق، واهتمام كل منا بالآخر ومشاركته، ولكى نتذكر أننا تعلمنا ذلك من كلب صغير من الفخار، ومن أبوين كانا يعرفان حرمان سنوات الكساد وقيمة القرش. والآن أصبح والداى جدين، وسوف يواصلان تعليم هذا الدرس لأحفادهما.

وسوف نستمر فى "إطعام الكلب" وسوف نتناقل الدرس الذى تعلمناه من والدنا ووالدتنا اللذين عرفا معنى كلمة "احتياج" ونصحانا بألا "نخلط بين احتياجاتنا ورغباتنا.

~ بونى جارفيس لوى



الحريق المُنقِذ

إن التسامح لا يغير الماضى، وإنما يثرى المستقبل.

~ بول بوزى

لم تكن تقصد إشعال الحريق. لقد كانت تعلم أنه ما كان ينبغى لها أن تصعد إلى غرفة أخيها، لكنها بالتأكيد لم تخطط لإشعال الحريق. إننى لا أزال مستشيطًا غضبًا؛ فقد كنت أعلم أنه يجب علىّ أن أقول وأفعل ما هو مناسب، وإلا سيؤثر الحدث فى ابنتى مدى الحياة، ولذلك دعوت الله أن يلهمنى الحكمة والرشاد.

كانت زوجتى تبكى وتساءلت قائلة: ""دون"! ماذا عسانا أن نفعل؟ إننا قد نفقد كل شىء!" - لم يكن بإمكانى سوى أن أحتضنها بقوة، وأنتظر؛ فلم يكن لدىَّ جواب عن سؤالها.

سألتها قائلا: "أين "إيملى"؟ أريد أن أتحدث إليها".

نظرت "كاتى" إلىّ وأردفت قائلة: "إنها فى بيت الجيران، تبكى بشدة. أعتقد أنها تخشى أن نقتلها. إنها خائفة حقًا".

لقد وصلت إلى منزلى قبل مجىء عربة الإطفاء الأولى مباشرة مساء ذلك الأحد، وقد قابلتنى "كاتى" فى مكان انتظار السيارة، لتخبرنى بأن منزلنا يحترق. وما إن هرعت إلى الباب الخلفى للمنزل، ورأيت اشتعال ألسنة النيران داخل المنزل، ثم خمودها - ما إن وصلت إلى مقبض الباب حتى شعرت وكأننى زائر فى كابوس شخص آخر. لا يمكن أن يكون ما يحدث حقيقة، لكن عربات الإطفاء الخمس الواقفة حول المنزل أخبرتنى بالواقع المؤلم. كان ذلك حقيقيًا بكل معنى الكلمة.

قلت لزوجتى: "أنا غاضب بما يكفى لأقتلها، لكنى أعلم أنه يجب علىّ أن أطمئنها بأننا لن نفعل. علينا أن نتأكد من علمها أننا لا نزال نحبها. سآتى بها".

ذهبت إلى فناء منزل الجيران. فأتانى جارى "جريج" ووضع ذراعه على كتفى، سائلا إذا ما كان بإمكانه تقديم أى مساعدة. كان يعلم مثلى تمامًا أنه لا يستطيع فعل أى شىء سوى السؤال.

قال "جريج": "ابنتك مصدومة تمامًا. إنها فى الطابق العلوى بحجرة "ليزا" تنظر إلى المنزل من النافذة وتبكى".

"أجل، أعلم ذلك. لعلها تشعر بالخوف. إننى فقط أحتاج إلى الحديث إليها بأن أخبرها بأن كل شىء سيكون على ما يرام. فهل تمانع فى ذلك؟".

قال "جريج": "سآتيك بها".

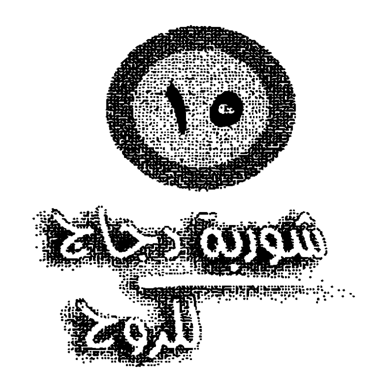
نظرت إلى النيران المنبعثة من سطح منزلنا- مأوانا. ركعت على ركبتىّ، وسلمت الأمر كله لله وناجيته قائلا: "إلهى، لو أنك فقط ألهمتنى الكلمات التى أقولها لـ إيملى، فلن أعبأ بأمر المنزل. وأحمدك على نجاة أسرتى من النار. أرجوك أن تلهمنى الطريقة التى أنقذ بها ابنتى منى".

شعرت بتربيتة خفيفة على كتفى، وسمعت "إيملى" تقول: "أبى؟ هل أنت بخير؟"، فالتفت ونظرت إليها. كانت آثار الدموع تبدو على وجهها، الذى ما لبث أن تبلل ثانية ببكائها. وقالت: "أبى، لم أكن أقصد... أنا آسفة!"، وانفجرت فى بكاء هستيرى قائلة: "أبى أرجوك لا تكرهنى!".

ضممت جسدها الصغير ذا التسعة أعوام إلى صدرى واحتضنتها وقبلتها وبكيت. فذهب عنى كل ما كان بى من غضب. وعندئذٍ، توغلت أهمية التسامح فى روحى إلى الأبد.

~ دون فيركو





الغناء تحت الأمطار

أنا لا أغنى لأننى أشعر بالسعادة، بل أشعر بالسعادة لأننى أغنى.

~ ويليام جيمس

مـرت شهور منـذ أن خرج أبى للعمـل ذات ليلة ولم يعد بعدهـا إلى المنزل، لكننا لم نكـن بصدد اتخاذ خطوة الطلاق بأية حـال. لم يتحدث إخوتى عنه، وكانت "كيلى" وأخـواى، "جـون" و"مـاثيو" يخرجـون كثيرا - مجرد نوع من التنـزه كما تعودوا دائمًا - ولكن كانوا يشعرون بشىء من التشوش.

أخذت أمى تبكى ليلة بعد أخرى؛ فقد كان ذلك سيؤثر بالطبع عليها بشكل مختلف، فلـم تكن لديهـا أية فكرة مسبقة عن رحيل أبى، وكانت تلـك الصدمة وحدها تجعلها تبكى. كانت تصرخ كثيرًا، لتتنفس عن غضبها من أبى ولكن غضبها كان ينصب علينا، وخاصة علىَّ أنا؛ فقد كان ذلك ثمنا علىَّ أن أدفعه بصفتى الابنة الكبرى.

بعدها احترق منزلنا. وقد وقف الجيران - فى الواقع - بالشارع وأخذوا يثرثرون ويضحكـون بينمـا كانت النيران تلتهم منزلنا صباح أول يـوم من شهر يناير. وقفت بعيـدًا، حافيـة القدمين، أرى أمى تنتحـب وكل ما جال بخاطـرى وحدثت به نفسى حينها هو أننا قد أصبحنا محطمين.

انتقلنـا جميعًا إلى فندق رامادا، حيث كانت تعمـل أمى، وتكدسنا نحن الخمسة فى غرفة واحدة صغيرة، وما لبثنا أن شعرنا بأننا لا نطيق بعضنا. وبعد مرور أربعة أشهر فى هذا الضيق، كنا على حافة اليأس. فقد فقدنا كل أمل لنا فى أن يكون لدينا منزل مرة أخرى، وكانت فكرة الخروج من هذه المحنة تبدو مستحيلة.

ذات يوم وقفت أمى، وكانت تبدو شديدة الحماس وقالت: "ما رأيكم فى أن نأخذ جولة بالسيارة؟". نظر كل منا إلى الآخر فى ترقب، ولم نكن على يقين من صحة ما

سمعنـــا؛ فقد كانــت هنـاك مشكلتان: الأولى هى أن أمى كانت قد بدأت تتعلم القيادة حين دعت الضرورة لذلك بعد رحيل أبى، والمشكلة الثانية هى أن قيادتها كانت سيئة للغاية.

ولكن أمى ألحت علينا قائلة: "هيا بنا، سيكون ذلك ممتعًا".

وقـد جعلنا ذلك نتحير أكثر؛ فلم نكـن معتادين قضاء أوقات مرحة معا كأسرة؛ فقـد كنا نتشاجر ونبكى دائما، وكان غضب أمى مـن انفصالها عن أبى يتسلل إلينا وإلى حياتنا تدريجيا بالتأكيد. وربما كانت المتعة أمرًا كنا نعرفه يومًا، لكنه الآن يبدو غريبًا بالنسبة لنا.

لكننا أطعنا أمنا وتكدسنا جميعًا داخل سيارتنا ماركة فورد تورينو الزرقاء موديل ١٩٧٢، والتــى كان لونها الأزرق شاحبًا حتى يـكاد يصل إلى البياض. وبصفتى أكبر إخوتــى، جلست فى المقعد الأمامــى بجوار أمى، بينما جلس كل من "كيلى" و"جون" و"ماثيــو" على المقعـد الخلفى، وقامت أمــى بتشغيل محرك السيــارة وانطلقت من باحة الانتظار. قلت لأمى: "حسبت أننا سنلقى نظرة على جميع المنازل التى سكناها من قبل".

فقـد سكنـــا فى أكثر من منزل فيمـــا مضى. وهكذا، مرت بنـــا أمى على منزل كنا نقطنه عندما كنت فى سن الروضة، ثم مررنا ببعض المنازل التى كنا نسكنها عندمـــا كنت فى المرحلــة الابتدائية. وصادفنا كذلك أن أخذنـــا الطريق الرئيسى لرؤيــة المنــزل الذى كان يقطنه أبــواى حينما ولدت، وهو عبــارة عن شقة صغيرة تتكون من غرفة واحدة تعلو صيدلية كانت تبدو بحجم حجرة الفندق التى نسكنها الآن.

تحدثنا عن كل شىء نتخيله – كل الأمور التى كان علينا أن نتجنب الحديث عنها داخــل تلك الغرفة. وحين توقفنا عن الحديث، بدأنا فى الغناء؛ فقد كنا دائمًا أسرة محبــة للغناء، حيث نشأنا بــين أبوين يحبان الموسيقى. بدأنـــا نغنى أغنية On Top of Old Smokey طــوال الطريــق، ثــم أخذنا نغنى كل لحن غريــب يخطر ببالنا. ضحكنا كثيرًا!

وبعــد تلك الانطلاقة الأولى، أصبح التنزه بسيارة أمى أمرًا معتادا؛ فكنا نتكدس فــى السيارة كل ليلة وبدأت حياتنا تتغير. كنا نضحك ونغنى وننظر إلى المنازل التى نتمنى لو أننا نملك المال لكى نعيش فيها. وذات ليلة توقفنا عند محل البقالة وأخذنا نمزح ونضحك كثيرًا لأننا قطعنا نصف المسافة عودة إلى الفندق الذى نقيم فيه قبل

ان نـدرك أننا نسينا "ماثيو" الذى يبلغ من العمر خمسة أعوام. ضحكنا كثيرًا أثناء عودتنا للمتجر حيث كان "ماثيو" ينتظرنا فى هدوء على الرصيف بالخارج.

أحببت التجول بالسيارة. وحين دخل فصل الصيف، كانت النسائم تتدفق داخل السيــارة وتنعشنا حتى فى أشـد الليالى حرارة، فتعوضنا عن ليالى الغضب الصعبة فــى حجرة الفندق. لقد مكننا الغناء من التنفيس عن المشاعر التى لم يكن بإمكاننا مواجهتها داخل تلــك الغرفة الضيقة، وقد علمتنى أمى فى واحدة من تلك الجولات الليلية كيفية التكيف مع الظروف.

كنــا نـردد أغنيــات You Are My Sunshine و K-k-k Katie وغيرهمــا الكثـير، وقـد أصبح الأمل الـذى كدنا نفقده لبقيــة حياتنا حقيقة مــن جديد داخل السيــارة ونحن نردد الأغانى، وكذلك عاد الضحك، لقـد غنينا أغنية فرقة لينيارد سكينيــارد، ?What's Your Name, little girl بأعلــى صوتنا لفتاة صغيرة كانت تركب سيارة أخرى أثناء الإشارة، ودخلنا فى موجة ضحك هستيرى حين أشار إلينا راكبو السيارة الأخرى وسخروا منا.

كنــت أميـل إلى الترانيــم، فلم تكن أمــى تزور دور العبــادة. وقـد أصبح الدين مــن الموضوعات المحظـورة منذ رحيل أبى. وقـد جعلتنا الترانيم التــى تغنينا بها – Amazing Grace، و How Great Thou Art، و Shall We Gather at the River – نتواصل بطريقة مختلفة لم نتواصل بها من قبل، وهدأت نفوسنا فى نهاية المساء قبل عودتنا إلى الغرفة. وغالبًا ما كانت أمى وأنا، ننهى مثل هذه الليالى بحمل الصبية النائمين، أبنائها وإخوتى، إلى فراشهم، ورغم إرهاقنا كنا سعداء.

وذات ليلــة، وبينمــا كنــا نغنى بصوت عــالٍ "عند شجــر الصنوبــر، عند شجر الصنوبــر، حيث لا تشــرق الشمس أبدًا، وحيث يسرى البرد فــى أوصالك مع هبوب الريح..."، ضغطت أمى على المكابح بقوة وصرخت قائلة: "هذا هو!".

كان "هــذا" الـذى أشــارت إليــه أمى منــزلا، وضعت فــى فنائــه الأمامى لافتة "للإيجار" التى جعلتنى أشعر ببهجة لم يكن لى أن أتخيلها.

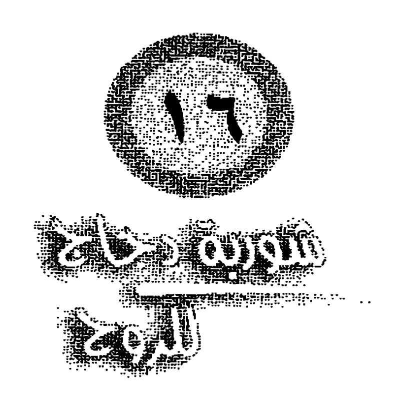
تساءلت قائلة: "حقًّا؟".

قفزت أمــى فرحًا وسارعت بالتحديق فى نوافذ المنــزل، وتبعها إخوتى. وعندما أدركت أننا حقًّا قد يكون لنا منزل مرة أخرى، تبعتهم، وقلت مشيرة إلى المنزل: "تلك هى غرفتى!".

أدركـت تلـك الليلة أن أمى لم تكن إلا إنسانًا مثلنـا تمامًا. لم تكن أمى أفضل ولا أسوأ ودائمًا كانت مقيدة، كما أن قيادتها قد تحسنت بشكل ملحوظ!

انتقلنا إلى منزلنا الجديد فى العطلة الأسبوعية التالية. كنا فى قمة انشغالنا، وأصبحـت جـولات الليل عـادة قديمة. وبحلول الصيـف التالى جربنـا السيارة من جديـد، لكـن الأوقات تغـيرت والسيارة لم تعد تمثـل الملاذ نفسه بالنسبـة لنا. لقد انتقلنـا إلى ذلـك المنزل ونحن فى حالـة أفضل. والآن أصبحنـا مشغولين بكل أنواع الأنشطـة والأعمـال. لكننا جميعًا كنـا نعلم أن رحلات ذلك الصيـف الذى قضيناه داخل تلك السيارة الزرقاء قد أنقذت شيئًا مهمًّا بداخلنا جميعًا. لقد رحل أبى حقا، وفقدنـا منزلنا، لكن أمى وجدت طريقة، سواء كانـت مصادفة أو بتخطيط مسبق، لجمعنا معًا وللحفاظ علينا.

~ مارلا إتش . ثورمان



مهمة صعبة

كل منا لديه قدرات عجيبة كامنة بداخله ،
لكنها تحتاج إلى ظروف تثيرها.
~ تشارلز ديكنز

دق جرس الهاتف فى تمام الساعة ٢:٣٠ هذا الصباح، فأفزعنى وأخرجنى عن شعورى.

كان المتصل ابنى "لى"، حيث قال: "أمى، أعتذر لاتصالى فى تلك الساعة المتأخرة، لكن يجب أن أتحدث إلى شخص ما بشأن هذا الأمر" - فقد عاد لشقته لتوه بعد تقديم المساعدة فى كارثة ٩/١١ التى ألمت بمبنى البنتاجون.

سألته: "كيف حالك؟ هل تناولت طعامًا؟ كيف تشعر الآن؟".

فسألنى: "كيف حال بقية الأسرة؟ هل حدث شىء فى مدينة ميريلاند؟ كيف يتعامل المرضى لديك مع هذا الحدث؟".

هكذا سيطرت القصة المأساوية على حديثنا الذى استغرق الليلة كاملة؛ فقد كان "لى" يعمل بشارع مجاور للشارع الذى يقع فيه البنتاجون، وسمع الانفجار وهرع لتقديم المساعدة.

وهكذا تحول من متفرج إلى عامل إنقاذ فى نكبة مروعة؛ فقد كان أصدقاؤه يعملون بالمبنى وأراد أن يقدم لهم المساعدة. لم يكن "لى" أحد رجال الإطفاء، ولا رجلا عسكريا ولا طبيبًا، لكنه كان هناك وكان عازمًا على القيام بما يحتاج إلى القيام به، فدله أحدهم على الاتجاه وأعطاه مصباحًا يدويًا وأرسله لينضم إلى واحد من فرق البحث.

بكـى ابنى فى الهاتف وهـو يقول: "أردت أن أساعد لكـى أتمكن من القول لفتاة صغيرة إن أباها سيعود سالمًا إلى البيت، لكن ذلك لم يحدث؛ فلم تكن هناك أجساد يـا أمـى... فقط أيادٍ وأرجل. ولم أكن قـادرًا على إنقاذ أى منهـم؛ فلم تكن قلوبهم تخفق.. ولو ضربة واحدة، على الإطلاق"، وأخذ يبكى، فانفطر قلبى من أجله. قاوم بـكاءه لكـى يواصل الحديث حيث قـال: "رأيت يدًا، فقط يد، علـى الأرض، كان بها خاتم زواج وكل ما أمكننى التفكير فيه هو كريسى" (كانت "كريسى" هى الفتاة التى كان يريـد أن يتزوجها). واستطرد قائلا، وهو يعاود البكاء مرة أخرى: "عفوًا أمى، لم أكن أتعمد الخروج عن شعورى".

فقلت له: "لا عليك يا بنى، لا تعتذر. إن أمكنك أن تمر بما مررت به دون أن تشعر بشىء، فإن هذا يعنى أنك لست إنسانا".

اعترض قائلا: "من المفترض أن أتحكم فـى نفسى، لكنى فقدت السيطرة على نفسى الآن"، وأردف هامسًا: "أعتذر لاتصالى المتأخر".

فهمست له قائلة: "أقدر أنك اتصلت من أجل التحدث إلىّ".

فرد قائلا: "ظننت أن بإمكانك إخبارى بكيفية مواجهة الأمر، حيث إنك ممرضة وقد شاهدت الكثيرين وهم يموتون". بعدها أراد أن يعرف كيف يعيد السيطرة على نفسـه، حتى تتسنى لـه العودة ومواصلة البحـث، فأخبرته بأن الدمـار الذى رآه لم يسبق أن مر بى من قبل.

قلـت له: "ستشعر بـأن أعصابك منهكة لأن الموقف يفوق طاقـة البشر. لا شىء يمكنك فعله سوى الراحة والعودة ثانية لأداء واجبك".

جعل يردد قائلا: "يجب أن أعود وأحاول تقديم المساعدة، لكن لا فائدة".

حاولت، بمنتهى الحنان الذى يمكن أن تقدمه أم لابنها، أن أشرح له أنه قدم كل مـا بوسعه، وأنه لم يكـن إلا بشرًا ولم يكن بإمكانه تغيير القدر، وحاولت أن أفكر فى بعضـ الحكم والأقوال المأثـورة، لكن أيًّا منها لم يطرأ على ذهنى. لكنى فقط جعلت أطمئنـه إلى أنه فعل كل ما بوسعه. فأخبرنى بأنه بمجرد أن يأخذ قسطًا من الراحة ويستعيد السيطرة على نفسه، سيعاود الذهاب إلى البنتاجون.

"لـذا، أردت أن أتحدث إليكِ، يا أمى، لأعرف مـاذا تفعلين حتى لا تنهارى أمام النـاس؟".

"لا بأس إن انهرت، يا "لى"؛ فلن يهتم أحد بهذا الأمر".

لكنــه عارضنــى قائلا: "لكن، ينبغى أن أكون موضوعيًــا ومتحكمًا فى نفسى وأن أسند الأرواح، لا أن أجمع الأشلاء!".

سألتــه: "من قــال إنه يجب عليك أن تكون هادئًا بــين كل هذا؟ فهل هناك كتاب يرشدك بقواعــده إلى كيفية التصرف أمــام هجوم إرهابى؟ يا بنــى إنك تتصرف كإنسان. فهل أنت قلق حقا من أن أحدًا يمكن أن يراك تبكى؟".

"كلا، الأمــر ليس هكذا، لكنى فقط أريــد أن أتعامل مع الموقف وأن أسيطر على شعورى وأن أكون متماسكًا أمام أسر الضحايا، مثلما تفعلين أنت فى عملك".

مــن الواضح أنه قد تصور أننى "فلورنســ نايتينجيل" التى كانت تعتنى بالقوات التــى دمرتها الحرب، لكن الحقيقــة كانت أننى، خلال الأربعين سنــة التى قضيتها فــى مهنة التمريض، لم أر مقدار الرعب الذى رآه هو خلال الأربعين ساعة الأخيرة! ولكننــى اعترفت بأننى كنــت أبكى مع أسر الضحايا حينمــا لم يكن بيدنا تقديم أى شىء من أجل إنقاذ أحبائهم من الموت.

قلت لابنى:"ما نحن إلا بشر يا بنى، نشعر بمشاعر إنسانية".

فأكــد لى قائــلا: "إذن، أخبرينى كيف أتحكم فى أفــكارى. يجب أن أفكر بذهن صافٍ".

هــذا ما كان بإمكانى فعله، فأجبته قائلة: "حتى عندما كنت أبكى، كنت أدعو الله أن يرزقنى القوة وكنت أركز على أداء عملى على أكمل وجه، وهكذا كنت أواصل عملى، وهــذا مــا ينبغى عليك فعلــه - ادع الله وركز على عملك. ذكر نفســك بأنك هنا لأداء عمل ما ونفذه. ركز على المهمة واسأل نفسك عما تحتاج إلى القيام به فيما بعد".

رد علــىّ غاضبًا وقال: "من المفترض أن أنقذ أحدًا، لكنه لم يتبق "أى أحد" لكى أنقذه!".

عندئذ، أطلق صرخة مؤلمة وقال: "يا إلهى!".

صرخت على الهاتف: "ماذا حدث؟".

قــال: "أمى، لقد نظرت لتوى إلى أسفل فوجــدت فُتاتًا من جلد أشخاص آخرين علــى ذراعــىّ!"، ثم انفجر بالبكاء، وشعــرت بحسرة قلبه تتســرب إلى قلبى فبكيت معه.

حــاول عقلى أن يفكر فى أى شىء آخر أقوله لكــى أساعده وأسرِّى عنه، فذكرته مرارًا بأن الله هو المدبر لكل شىء، حتى إن لم يكن بإمكاننا الاطلاع على ذلك، كما ذكرته بأن تلك الحياة ليست هى الحياة الوحيدة التى نحياها إلى الأبد.

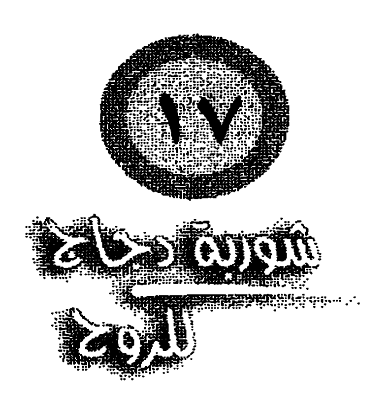
وبعـد انقضـاء ليلة كاملة فى الحديـث، كانت عبـارة "ادع الله أن يمدك بالقوة وأد عملـك على أكمل وجه" هى النصيحة القيمة الوحيدة التى كان علىّ أن أقدمها. فرغم كل شىء، ما قيل وما تم القيام به هو كل ما بوسعنا. وهكذا، عاد "لى" لينهى عمله المروع.

سـوف تساعده تلك النصيحة التى أسديتها له تلك الليلة على مواجهة كل شىء، فقـد بات "لى" يعـرف الآن أن بإمكانه مواجهة أى أزمـة بالابتهال إلى الله ليمنحه القوة، وتقديم ما بوسعه على أكمل وجه؛ فهذا كل ما يمكننى أن أطلبه من ابنى، لذا كانت تلك هى أفضل نصيحة علىّ أن أقدمها له.

وفـى أعقاب الكارثة، كنت قلقة من أن يترك هذا الحدث أثرًا عميقًا داخل ابنى مدى الحياة، لكن هذا لم يحدث. فى الواقع، لقد أصبح "لى" شخصًا أفضل بفضل القيـام بمثل هذه المهمة الصعبة أثناء المواقف المروعة، ورغم أننى كنت أتمنى أن لو تخطـى تلـك المأساة، فإنه قد أصبح شخصًا أقوى بسببهـا؛ فقد أصبح أكثر تقديرًا لقيمـة حياته والأشخاص المحيطـين به، وأصبح يقدر كل شىء حق قدره ولا يستخف بأى شىء على الإطلاق.

لا تزال بينى وبين "لى" أميال؛ لكننا قريبان قلبًا وروحًا بسبب ليلة قضيناها فى الحديث عبر الهاتف، نتشارك فيها الأوقات العصيبة.

~ جويس سيبولت



ملك للبنك

حيثما تكن، يكن بيتك.

~ إيميلى ديكنسون

لقد فقدت منزلى - المنزل الذى اشتريته، وتعلقت به، وأحببته.

والآن أصبح شاغرًا؛ فالنوافذ الخالية من الصور تحدق كالعينين الغائرتين، وتلتصق لافتة "ملك للبنك" فى قسوة على النبات الأصفر الوارف، وها هى الزهور التى زرعتها وسقيتها بعناية تتدلى لأسفل كما لو كانت تبكى.

كانت الآثار الغائرة فى السجاد تعكس أثر الأثاث، والحياة، والأسرة، وكان الدهان والطلاء يغطيان ثقوب الجدران حيث كانت الصور معلقة ذات يوم.

ورغم أن المنزل كان خاليًا، إلا أن عقلى كان مزدحمًا بصور المنزل وقت أن كان مفعما بالحياة.

ففى مدخل المنزل، علّمنا ابننا كيف يركب الدراجة، وفى هذا المنزل دخل الطفلان المدرسة، وتعلما القراءة والكتابة. هنا علمنا ابننا كيف يربط حذاءه، وقضينا عدة أشهر عصيبة فى تعليم ابنتنا كيفية استخدام النونية.

وبما أنه كان بيتنا الأول، فقد خططنا لتزيينه، وتصميمه بأنفسنا. لا يزال ذراعى يؤلمنى نتيجة طلاء جدران غرفة ابنى باللون الأزرق الزاهى الذى كان بحاجة إلى ثلاث طبقات من الطلاء لكى لا يبدو مبقعًا، وأتذكر خطط طلاء غرفة ابنتنا باللون الوردى الفاتح التى لم تتحقق مطلقًا.

وقد تلقينا جميعا الكثير من الصدمات والجروح على مدار السنين. فقد حاولت ابنتى ذات مرة أن تتسلق إلى قمة خزانة ملابسها فوقعت عليها. ولحسن الحظ، لم يؤذها ذلك كثيرًا. وذات مرة وقع ابنى من فوق دراجته وسُحجت ركبته.

كمـا أتذكـر البهجة التى كنت أشعـر بها حينما كانت لى غرفـة رائعة بها حمام منفصل وخزانة ملابس. كثير من الذكريات الرائعة التى شاركتها مع زوجى ترتبط بتلك الغرفة، حيث كنا نتحدث ونضحك ونتسامر.

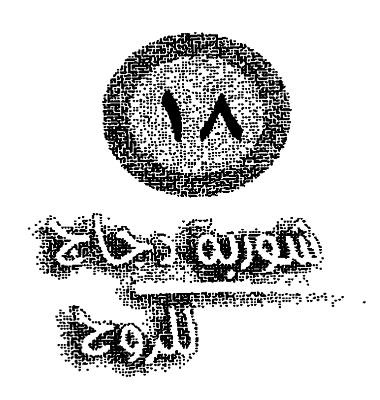
ولا أنســى أبـدًا حينما وجدنــا سحلية تزحف فــى الرواق؛ حيــث صرخت وقتها وقفــزت على كرسى، فأمسك زوجــى بها وأصبحت منذ ذلك الحــين حيوان العائلة الأليــف. أتســاءل الآن أين ذهبت السحلية "بن كيسى" بعــد أن أطلقناها فى الفناء الخلفــى للمنــزل. أنا على يقين من أنها تفتقد الضجــة والضوضاء؛ حيث إنه لم يعد هناك سوى السكون.

تألمـت كثـيرًا حين غادرنــا المنزل، تاركين إيــاه بسرعة كما لــو كان مجرد ذكرى ماضية.

كانت أصوات أطفالى تملأ المقعد الخلفى من ورائى، وكان زوجى بجانبى يمسك بيــدى. عندها أدركـت أننى حقًّا لم أفقــد منزلى؛ فلم يكن منــزلى متمثلا فى بناء مــن أربعــة جدران وسقف، بـل هو شىء لا يبــاع ولا يشترى. منزلى ليســ هو المكان الــذى أسكنه، إنما هو الأشخاص الذين أعيشــ معهم - من يتواجدون معى الآن فى السيارة.

أسرتى هى بيتى.

~ أمبر جارزا



وحدى

فى أوقات الابتلاءات، تكون الأسرة هى أفضل من يقف بجانبك.

~ مثل بورمى

كان الأطبـاء يحملـون خـبرًا سيئًـا. لم تكن تعبيراتهـم القاسية هى مـا آلمنى بقدر الممرضـة التـى أحضروها معهم ليتحدثوا إلينـا؛ فقد كانت شابة ويبـدو أنها كانت المرة الأولى التى تحضر فيها إبلاغ أسرة مريض بخبر سيئ. كانت مرعوبة، وأتذكر أننـى شعرت بالسوء من أجلها، ولا أتذكر شيئًـا بعد ذلك بخصوصها - لا أتذكر إن كانـت قد حاولت تهدئتى أم لا، إذ أخبرنى الأطباء بوفاة زوجى الذى يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عامًا على أثر أزمة قلبية أتت به إلى حجرة الطوارئ صباح اليوم. كل ما أمكننى تذكره هو أننى أخذت أردد السؤال نفسه مرارًا وتكرارًا: كيف لى أن أربى ولدينـا وحـدى؟ لا يمكننى أن أفعل ذلـك - كان ذلك هو الشـىء الوحيد الذى كنت أعرفه بمنتهى الوضوح فى ذلك اليوم ولعدة شهور فيما بعد. كان ذلك اليوم هو يوم الأم لعـام ١٩٩٩، وكان علىّ أن أتصل بحماتى التى تعيش بمدينة لويزفيل، كنتاكى، مسقط رأسنا، وأن أخبرها بأن ابنها الأكبر قد توفى لتوه.

كانـت الأيـام القليلـة التاليـة مشوشة؛ فقـد كنا نعيـش بمدينة ويتشيتـا، ولاية كانساس، نتيجة ترقية حصل عليها زوجى "ريك" فى عمله. وكانت عائلتانا تعيشان فـى لويزفيل، فانتظرت مـع صديقتى "إيدى" حضور أمـى وخالتى ووالدى "ريك". وقد جاء مدير الشركة التى يتبعها "ريك" ليأخذ الأطفال هذا الصباح وكنت أتصل بـه من حين لآخـر خلال اليوم لكى أطمئن أن الأمور تسـير معه على ما يرام. أردت أن أراهما لكننى فى الوقت نفسه شعرت بالقهر، وكان جزء منى يعلم أنه بمجرد أن أراهمـا سيكـون علىّ أن أعترف بأننى أصبحت الآن أمًّـا وحيدة، وكانت تلك الفكرة

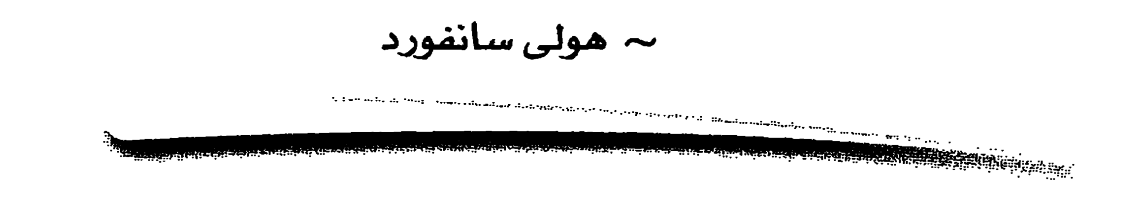
ترعبنى؛ فقد كان سن "مايكل" عامين، بينما كان عمر "نيكولاس" ستة أشهر فقط، ولم أكن أريد أن أقوم بتلك المهمة وحدى.

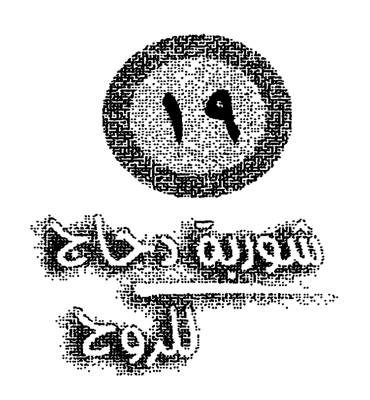
أعدنا "ريك" ثانية إلى مدينة لويزفيل لكى يتم دفنه، وتم اتخاذ قرار بانتقالى أنا والطفلين للعيش بمنزل والدى بصفة مؤقتة. كنت بحاجة إلى المساعدة، على المستويين المادى والعاطفى، وكان لدى البنك الذى كنت أعمل به وظيفة شاغرة بقسم الرهن العقارى فى فرعه فى مدينة لويزفيل، ومن ثم بدأت مزاولة مهامى بالمنصب بعد مرور ثلاثة أسابيع من دفن "ريك"، واستمرت ترتيبات المعيشة المؤقتة لمدة خمس سنوات؛ إذ كافحت من أجل إنهاء دبلومة المحاسبة بينما كنت أعمل بدوام كامل.

لقد كان والداى هبة لى من الله؛ فقد قاما بإيوائنا فى منزلهما ولعبا دور الأبوين والجدين وجليسى الأطفال ووفرا لنا الأحضان الدافئة، وكانت خالتى "جانيت" تقضى العطلات باستمرار مع الأولاد ومعى، وكانت واحدة من أوفى الأصدقاء؛ فقد كانت دائمًا بجانبى تقدم دعمها وتؤدى معى دور المستمع الجيد. وكانت بقية خالاتى وعماتى وجدتى يجالسن أطفالى ويقمن لهم حفلات أعياد الميلاد، بينما احتفظ أهل زوجى بحضور قوى فى حياتى وحياة أطفالى، وأخذ أخى ووالدى ووالد زوجى يتبادلان معا تقمص دور الأب عندما يكون مطلوبًا فى يوم الأب فى المدرسة، وكانت أخت زوجى بمثابة النعمة المنقذة حينما كانت تساعدنى برعاية الأطفال لسنوات عدة، ولا تزال مستعدة للتدخل إذا ما مرض أى منهما بينما لا يمكننى التغيب عن العمل. وقد قدم لى عدد لا يحصى من الأصدقاء دعمهم عن طريق اصطحاب الأطفال للعب الرياضة أو قضاء ليلة معهم عندما يرغبون فى قضاء ليلة بعيدًا عنى.

إن تربية الأطفال أمر شاق بالفعل، وقد كانت رحلتنا قاسية بالتأكيد، غير أن مخاوفى الأولى من عدم قدرتى على تربية أطفالى وحدى لم يكن لها أساس؛ فلم يكن علىّ أن أربيهم وحدى، بل سوف يواصل أهلى وأنا تربية طفلىّ حتى يكونا الرجلين الذين طالما حلمنا أنا وزوجى أن يكونا عليه عندما احتضنّاهما للمرة الأولى.

~ هولى سانفورد





عرفان ابن

بينما نحاول تعليم أبنائنا كل شىء عن الحياة،
يعلمنا أبناؤنا أهم شىء فى الحياة.
~ كاتب مجهول

لأربعة أيام كاملة، كنت أهيم على وجهى وأنا مصدومة تماما؛ فقد تغيرت حياتى فجأة وبت أقضى معظم ساعات يومى فى حجرة بأحد المستشفيات، يساورنى القلق بشأن زوجى، ولم أكن أعلم أننى سأعثر على هدية العرفان من مصدر غير متوقع.

نزع زوجى جهاز التنفس الصناعى الخاص به، فى ساعة مبكرة من هذا اليوم، فهرعت الممرضات وغيرهن من الفريق الطبى بغرفة العناية المركزة إلى سريره، ليقوموا بتقييد يده ويوقفوه عن إحداث مزيد من الأذى لنفسه.

وعندما عدت إلى المستشفى بعد تناول الغداء، وسمعت بما حدث، ضحكت. فنظرت الممرضة إلى شذرًا وقالت: "كان من الممكن أن يؤذى نفسه بالفعل، يا روبى".

ضحكت أكثر؛ فبالنسبة لى كانت تلك هى العلامة الأولى على أن روح زوجى لا تزال داخل جسده - الجسد الذى انزلق من فوق الدراجة النارية، تاركًا حزام الأمان ليقع على أرض صلبة باردة، ذلك الجسد الذى أصيب دماغه . لقد مرت هذه الأيام الأربعة علىَّ وكأنها أربعة أعوام، بينما كنت أراقبه وأدعو الله أن يعيده لى.

والآن عاد إلىّ، ولو قليلا؛ فقد كان زوجى "جون" يعود إلى طبيعته تمامًا عندما ينتزع جهاز التنفس عنه إن لم يكن يريده.

وحين أخبرت الأخصائية الاجتماعية بذلك فى وقت بعد الظهيرة من ذلك اليوم، ضحكت وقالت: "حسنًا، يعجبنا أن يعمل أزواج المرضى على رعايتهم".

كان "جون" مقيدًا وساكنًا تماما، وفى المرات القليلة التى أفاق فيها لم يكن يظل مستيقظـا إلا لثوان؛ فقد كان يفتح عينيه ثـم ينظر حوله كالمجنون ويرفع يده، وكان يبدو أنه يحاول الهروب، ثم يعود إلى سباته من جديد.

كان ابنــى البالغ من العمر تسع سنوات ماكثًا مع أخى أثناء تواجد "جون" بغرفة العنايـة المركزة، حيث سألنــى: "أمى، متى يمكننى أن أرى أبــى؟". لم أكن أريد أن يرى "نوح" أباه وجهاز التنفس الصناعى يغطى وجهه، حيث يبدو كأنه نسخة غريبة من "دارث فيدر" بطل ثلاثية حرب النجوم.

لكـن الآن، وقـد تخلص من جهـاز التنفس، لا تزال هنــاك العديد مـن الأنابيب والسلوك الموصلة به ولا يزال يرتدى دعامة العنق، لكننى قررت أن ابننا يستطيع تحمل مظهـر والـده الآن - وفى تلك الليلة، كان "نوح" سيرى أبـاه "جون" للمرة الأولى منذ وقوع الحادث.

وعندمـا أحضر بعض الأصدقاء "نوح" إلى المستشفى، أخذته جانبًا وجلسنا معًا فى غرفة الانتظار.

قلـت له: "نوح"، هنــاك الكثير من الأنابيب والأسلاك موصلـة بوالدك، كما أنه يبدو متورمًا".

"حسنًا يا أمى".

"ربما يظل نائمًا طوال فترة تواجدك، اتفقنا؟".

"اتفقنا".

"وإذا استيقظ، فسيكون ذلك لمدة ثانية واحدة، وربما يبدو غريبًا".

"حسنًا".

التقطت أنفاسى بعمق ودعوت الله فى صمت. وبغض النظر عما قلته من كلمات، فـإن رؤيـة والده فى تلك الحالة ستكون صدمة بالنسبة لابنى؛ فقد شرحت له أن مخ أبيـه تـأذى، وعلينا أن ننتظر فقـط حتى يشفى. لقد وقعت حادثـة "جون" بعد أيام قليلـة من إهداء "نوح" جهاز ألعـاب نينتندو بمناسبة عيد الميـلاد، وبذلك صار ما كان بإمكان "نوح" أن يتحدث عنه هو جهاز الألعاب الجديد، بينما كنت ممتنة لهذا الإلهاء. فى الواقع، لم يسأل "نوح" سوى سؤال واحد عن "جون".

"كم من الوقت سيستغرق لكى يتحسن، يا أمى؟".

"لا أدرى يا بنى".

تألمت كثيرًا لعدم قدرتي على تقديم إجابة قاطعة له؛ فقد كان "نوح" صاحب شخصية محددة ومستقيمة، وكانت الطبيعة الغامضة لإصابة الدماغ صعبة الشرح.

وعندما دخلنا غرفة العناية المركزة، كان "جون" نائمًا نومًا هادئًا. تجهم وجه ابني ولكن لثانية واحدة، ووقف ساكنًا عند آخر سرير المستشفى حيث يرقد والده.

قلت له: "هل ترغب في إلقاء التحية عليه يا "نوح"؟ اصعد تجاه رأسه وتحدث إليه".

دار "نوح" حول السرير ووقف بجانب وجه أبيه.

"مرحبًا يا أبي".

انفتحت عينا "جون" على الفور، وجالت نظرته المجنونة في الغرفة، لتقع عيناه على "نوح".

صرخ "جون" بصوت أجش، حيث كان حلقه لا يزال ملتهبًا نتيجة سحب جهاز التنفس، قائلا: "النجدة! النجدة!".

بعدها رفع قبضتيه المقيدتين، وأخذ ينتزع قيوده وهو يصيح في ابنه مجددًا قائلا: "النجدة!".

حاولت تهدئة زوجي وابني في الوقت نفسه وقلت: "جون، هل أنت بخير، يا حبيبي؟ "نوح"، أنت تعرف أن مخه مصاب، أليس كذلك؟".

رجع ابني خطوة للوراء عندما تحدث إليه "جون"، وبدا عليه الخوف.

عاد "جون" لنومه من جديد، وبدأ جسده يرتخي ثانية.

بدأت العاطفة تظهر على وجه "نوح".

قلت له: "هل تود المغادرة الآن يا نوح؟".

قال: "نعم!" وتوجه نحو الباب.

وبينما كنا نمشي في الصالة، حاولت أن أكوّن منظورًا جديدًا للأمر لدى ابني.

قلت لـ"نوح": "إنه لشيء جيد بحق أنه فتح عينيه عندما تحدثت إليه. إنه يعرف صوتك، يا حبيبي".

وحين نظرت لابني نظرة خاطفة، لمحت الدموع تسيل على خديه.

فقلت: "نوح"؟.

توقف عن المشي والتفت لأحد الجدران، وتنفس بعمق.

قلت له:""نوح"، أنا آسفة. أنت ولد شجاع جدًّا، أتعلم ذلك؟".

ففرت من عينيه دمعة.

فسألته قائلة:"هل تود الحديث عن هذا الموضوع؟".

رد قائلا:"كلا!".

فانتظرت لحظة وقلـت: "حبيبى، أريد أن أعرف شعورك. لذا، سأخمن شعورك وأريدك أن تومئ إما بنعم أو لا. هل أنت خائف؟".

أومأ "نوح" برأسه بالنفى، ولا يزال وجهه تجاه الجدار.

سألته: "هل أنت حزين؟".

هز رأسه ثانية بالنفى.

فكرت فى إضحاكه، ربما إذا مازحته...

فقلت: "نوح، فكيف أنت إذن، سعيد؟".

أومأ ابنى بالإيجاب.

استوقفنى هذا الأمر؛ فقد صدمتنى هذه الإجابة.

"نوح، هل كنت تعتقد أن أباك سيموت؟".

أومأ برأسه بالإيجاب.

"إذن تلك دموع الفرحة؟".

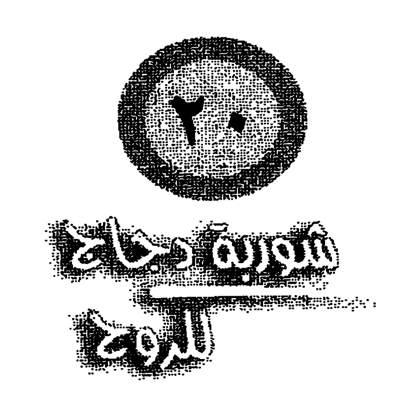
حول ابنى وجهه ونظر إلىّ وقال متأوهًا: "أجل".

وبينما كنت أحتضن ابنى الذى لا يزال يبكى، حمدت الله على قلب الطفل النقى، وشعرت بالخجل لعدم رؤيتى عمق ابنى. ففى المكان الوحيد الذى لم أفكر أبدا بالنظر إليه، وجدت الرؤية الحقيقية، فقد تسبب الخوف والألم لى فى التركيز على الأسئلة الضروريـة. هل سيكون "جـون" هو الشخص نفسه الذى تزوجته؟ هل سيكون قادرًا على العمل من جديد؟ هل يكون علىّ أن أدعم أسرتى؟

فـى تلك الصالة خارج غرفة العنايـة المركزة، لم تعكس دموع ابنى الخوف تجاه دخلنا فى المستقبل أو الرعب بشأن النتيجة التى قد تؤدى إليها إصابة دماغ "جون"، بل عكست دموعه شعوره بالامتنان لإدراك أن أباه لن يموت.

شاهـد "نوح" مرور "جون" بتجربة ما قد يسمى بالشفاء الإعجازى. وبعد مرور شهريـن، عـاد زوجـى إلى عمله، وقد شفـى من إصابتـه. لقد مر ابننـا معنا بوقت عصيب، وكان هو من علمنا أن نشعر بالعرفان.

~ روبى آيويست



جنود طيبون

إن السعادة نوع من الشجاعة.

~ هولبروك جاكسون

وقفت فى المطبخ وتناولت وعاء المكسرات - كان مذاق اللوز لذيذًا! وكنت سعيدة لتذوق النكهة الجديدة. وبينما كنت أنظر أسفل الصحن، امتدت يد من خلفى، وغطت أنفى وفمى، وضغطت عليهما بشدة.

همس صوت بأذنى قائلا: "اخرسى! اخرسى! لا تنطقى بكلمة وإلا قتلتك!".

وبينما كانت كلماته تتسلل إلى أذنى، أدركت أننى، علاوة على المكسرات التى لم أستطع ابتلاعها والتى انحشرت فى حلقى، لم أكن قادرة على التنفس.

قال لى: "لا تحدثى صوتًا. سأقتلك!".

أثنيت ركبتى، أملا فى أن أستطيع بطريقة ما أن أحرك يده حتى أستطيع التنفس، ونجحت بالفعل. فلم يكن بإمكانه مقاومة ثقل وزنى. التقطت أنفاسى، وسعلت، وألقيت بمضغة المكسرات فى يده. فشعر بالتقزز. وأبرز سكينًا تبلغ طولها أربع عشرة بوصة فى وجهى.

قال بلهجة متذمرة غاضبة: "لا تضطرينى لأن أقتلك".

كانت الدقائق الخمس والأربعون التالية من حياتى غير معقولة. كان هذا الرجل، الذى خرج من السجن منذ اثنى عشر يومًا، حيث ارتكب جريمة - والتى تتعلق بحيازة مخدرات وأسلحة - ألقت به فى السجن يقترب منى. ولمدة دقائق مرت كساعات، أخذ هذا الشخص يغتصبنى مرارًا وتكرارًا. وأثناء حدوث ذلك، شعرت بذلك الشعور الذى يصفه ضحايا الاغتصاب وغيرهم من الناجين من الصدمة:

شعور بالطفو على الحدث، وفراغ، وفقد تام للمشاعر أو الخوف، وتخدير كامل، وشعور بأن الموت قادم، وسيكون ذلك جيدًا.

وأثناء هذا الحدث، فعلت كل ما طلبه منى المغتصب: كنت أسمع وأنفذ بينما تسيل الدموع الهادئة على وجهى. وأثناء الهجوم اتصلت ابنة عمى. وبما أنى لم أرفع السماعة، جاء صوتها على جهاز الرد الآلى حيث قالت: "مرحبًا، أنا جاهزة للقاء على العشاء. أين أنتِ؟ لماذا أنت غير متواجدة بالمنزل؟ اتصلى بى"، وانغلقت السماعة.

أردت أن أصرخ "أنا هنا!" لطلب النجدة.

وبينما كنت فى مواجهة هذا الموقف، فكرت فى صوت ابنة عمى - فكرت فى مسألة ترك رسالة على جهاز الرد الآلى ببساطة. الآن أصبح الأمر مختلفا. لقد تغيرت الحياة. وبينما كنت فى هذا الوضع، وعيناى مغلقتان بشدة، وجسدى يشعر بالصدمة، إذ أدركت أن وضعى يمكننى من النظر إلى وجه المغتصب؛ فقد أصبحنا وجهًا لوجه، فأرغمت نفسى على فتح عينى؛ فقد كان علىّ أن أنظر: أنظر عن قرب وأحتفظ بوجهه فى ذاكرتى. وعندما أعود الآن بالذاكرة لهذا الحدث، حتى فى أضعف لحظاتى، أشعر بالقوة. لم أكن أعرف وقتها أنها قوة، لكنى الآن أعلم ذلك. وبعد أن أمدتنى عيناى بالمعلومات المطلوبة، أغمضتهما مرة أخرى.

لقد انتهى من عمله أخيرًا، وأتمه بنجاح. فماذا بعد؟ هل سيقتلنى أم سيبقى علىّ حية؟ وهنا أمسك بكتفى، وأخذنى إلى الحمام، وألقى بى على الأرض.

قال لى: "اركعى على ركبتيك" - تلك كانت هى اللحظة الحاسمة، هل يقتلنى أم يتركنى حية؟ سمعت تحركاته وتحضيره من خلفى. أخذ الحبل من الساعة الكهربية وقيد يدىّ خلف ظهرى، ثم قيد رجلىّ، ثم قيد يدىّ ورجلىّ معًا. بعدها أخذ رداء الحمام الذى كان معلقًا خلف باب الحمام وألقاه على وجهى، ثم غادر الحمام.

رقدت فى صمت داخل الظلام أنصت، فسمعته يقوم بنهب شقتى. كان يسحب الأدراج، ويبحث بدقة، ويتوعد، ويضرب، ويكسر، ويخرب. وبعد مرور بعض الوقت، سمعت الباب ينغلق، وفجأة عم الهدوء. أخذت أنصت وأسترق السمع، لكن لا شىء. لقد غادر الشقة، وأنا ما زلت حية.

إن اللحظات المهمة فى الحياة هى تلك اللحظات الفاصلة بين "قبل" و"بعد" عمل ما. فمنذ حادث اغتصابى وأنا أتصور نافذة زجاجية، ألقى المغتصب عليها حجرًا

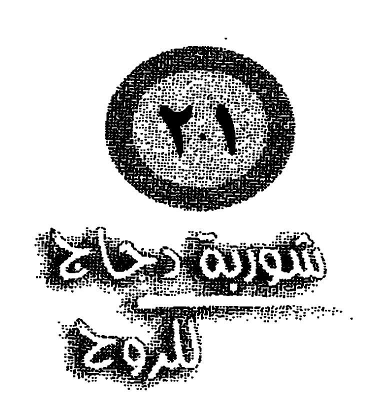
...را فانكسرت إلى ملايين القطع. وعندما كنت أنظر إلى تلك القطع المنكسرة - لم ... هناك طريقة لإصلاح ما كسر بى. محال، كيف لى أن أفعلها؟

كان الجواب عن هذا السؤال دائما هو: بالطبع لا يمكننى ذلك - لا يمكننى إصلاح ما كسر وحدى؛ فقد كنت بحاجة إلى جيش للمساعدة - وقد وجدته بالفعل. ...دت جنودًا طيبين فى هيئة أطباء وممرضات ومستشارى اغتصاب ورجال ...احث، وسائقى سيارات الإسعاف ورجال شرطة يرتدون الزى الرسمى، وأفراد عائلتى وأصدقائى - كل أولئك أتوا معًا لتقديم المساعدة. وقد أحضروا معهم كل ما يمكنهم تقديمه، وبدأوا العمل. فقد قدموا لى الدعم والعلم والحب، وكانوا يردون على مكالماتى، ويعطوننى كتبًا لأقرأها، ويستمعون إلىَّ، ويبكون من أجلى، ويجيبون عن أسئلتى، ويجمعون شتات نفسى بين أيديهم، وأعادوا لملمة أجزائى بحبهم. لم يكن لدىَّ القدرة على درئهم، أو على أن أقول لهم: "لا تقلقوا! سأكون بخير!" - الأمر الذى كنت سأفعله بحكم طبيعتى؛ لكن الجميع، ولا سيما أفراد عائلتى المحبين وأصدقائى الأعزاء الحميمين، قد أعادوا جمع حطامى معًا بكل حب. أحيانًا أنا نفسى كنت أستطيع أن أعيد جزءًا من حطامى إلى مكانه، وأحيانًا كثيرة لم يكن يمكننى ذلك، لكن كان هؤلاء الجنود الطيبون دائما من حولى بأيديهم المنهكة النازفة بسبب لملمة حطامى.

أنا محظوظة، لأننى مُنحت نعمة الحياة؛ فكثير من ضحايا الجرائم لا ينالون تلك النعمة. كما مُنحت نعمة الدعم الفورى؛ فقد بدأت رحلة الاستشفاء من كسرى على الفور، بعد إجراء اتصال للطوارئ مباشرة. ومنذ ذلك الحين، ساعدنى الجنود الطيبون على العودة إلى القتال؛ حيث حملونى إلى أن استطعت السير، وكانوا يمسكون بيدى إلى أن تمكنت من السير وحدى. وشيئًا فشيئًا، وجدت نفسى أستطيع الجرى.

واليوم أدركت أنى محظوظة بالفعل؛ فقد تزوجت من رجل رائع، ولدينا طفلان جميلان. وأثناء مواصلة حياتى، بينما أصطحب أطفالى إلى المدرسة وأنظف سطح المنضدة، أجد أننى لم أعد مضطرة للنظر بعيدًا لأرى الحياة من حولى عبر نافذة غير محطمة.

~ جينيفر كواشا



معجزة شجرة اللبلاب الذهبية

تعلم الحكمة من النبتة الصغيرة؛
فالنبتة التى لا تصمد فى مواجهة المواقف الصعبة،
لن تصبح نبتة مثمرة قوية.
~ ستيفن سيجموند

فى العـام الذى تخرجت فيه من الثانوية، أصبت بمرض طويل المدى، وقد كان ذلك بمثابة الكارثة من عدة جوانب؛ فلم يفتنى حفل التخـرج وغيره من جميع الأنشطة التقليديـة المتبعة فى السنـة الأخيرة فحسب، لكن كان علىّ فى الوقت نفسه أن أعلق خطط الدراسـة الجامعية. كنت طريحـة الفراش لعـدة أشهر، وقـد تآمر اكتئاب الفراش على إزعاجى ربما أكثر من المرض نفسه. وأحيانًـا كنت أشعر، رغم تأكيد الأطباء المستمر على العكس، بأننى فيما يبدو لن أشفى أبدًا.

كنـت محظوظـة؛ فقد التف حـولى أصدقائى وأفـراد عائلتى، حيـث كان جهاز الفيديو لا يخلو على الإطلاق من الأفلام التى كانوا يحضرونها إلىّ، وكانت المنضدة الموضوعـة إلى جانـب السرير محملة بالكتـب الشيقة. كان عمـى "كارل" الذى كنا نطلـق عليه اسم تدليل بمثابة كيـان مشرق فى حياتى: فقد كان يملأ صندوق الوارد الخاص بى بالرسوم والنكات المضحكة للغاية، وصور جميلة للحياة البرية والأزهار المحيطة بمنزله، لكن أفضل شىء فعله عمى هو أنه أحضر لى نبتة من نبات اللبلاب الذهبى، موضوعة عشوائيًّا فى أصيص بلاستيكى مكسور.

قـال لى، بينما يضع الأصيص على المنضدة وسط خليط من المجلات وزجاجات الـدواء التى تمـلأ المنضدة بجانبـى: "هـأنتذا يـا آنستـى. إذا أردت التعافى، فأنت بحاجة إلى شىء أخضر ينمو داخل غرفتك".

يجب أن أعترف بأننى لم أتأثر بها كثيرًا؛ فأثناء فترة مرضى، قُدمت إلىّ الكثير
ن الورود كهدايا لتمنى الشفاء، من نبات الهندباء البرية التى يقطفها جيرانى، ...ى باقات الزهور المغلفة بأوراق السلوفان التى أحضرها أصدقاء الدراسة. ...المقارنة، بدت نبتة اللبلاب الصغيرة كئيبة، وبعبارة أكثر لطفا، كانت النبتة تمكث ...حيدة فى أصيصها المكسور ليس بها إلا ثلاث ورقات ضعيفة.

قلت لعمى مترددة: "إنها لطيفة جدًّا"، وبحثت فى أدب عن اعتراض لا يجرح ...شاعر عمى قائلة: "لكنى لست واثقة من قدرتى على الاعتناء بها يا عمى؛ فالأزهار المقطوفة شىء لا أحد يتوقع منى أن أحتفظ بها حية لما يزيد عن أسبوع أو ما ...ابه، لكن النباتات أمر مختلف - ولا أعتقد أننى بارعة فى الزراعة فى أفضل الظروف".

رد عمى فى بهجة وقال: "ولهذا أحضرتها لك؛ فقد عاش النبات الذى اقتطعته ...نه فى ركن مظلم من مكتبى لسنوات. ففكرت أنه لو أن بإمكانه النجاة من هذا الظرف، فإن بإمكانه بالتأكيد النجاة من كل الظروف - فقط كل ما عليك هو أن ...تومى بسقيه، هكذا".

وأخذ قنينة الماء من جانب المنضدة وأخذ يروى النبات بالماء.

وأضاف وكأنما خطرت على ذهنه فكرة أخرى قائلا: "إممم، وينبغى أن تتحدثى اليه، وأن تمنعيه من العيش وحيدًا. أعتقد أن هذا النبات يبدو وكأنه شخص يدعى "بريان"، أليس كذلك؟".

كنت متشككة فى الأمر، بل كنت أكثر من متشككة - فقد اعتقدت أن عمى الحبيب قد فقد عقله مؤقتًا.

كنت على يقين من أنه بنهاية الأسبوع، إن لم يكن اليوم، ستكون هذه المجموعة من الأوراق ميتة، لكن ما أثار دهشتى هو أن نبات بريان أصر على البقاء حيا، بل إنه استطاع النمو نوعًا ما، ليطلق نبتات صغيرة، لدرجة أنه نما ليصبح أوراقًا صفراء وخضراء رائعة.

وفى الأيام العصيبة، كنت أستلقى فقط على ظهرى فوق الوسادة وأشاهد شروق الشمس وهو يترك أشكالا متغيرة على أوراق هذا النبات. وفى الأيام السعيدة، كنت أروى النبات وأعتنى به، وأخبره بأنه يبلى بلاء حسنا، وكم كان يزداد قوة وجمالا! وبينما كانت كرمات البريان تزداد طولا، بدأ شىء جميل يحدث فلم أعد أشعر بالوحدة والغضب الشديدين للابتعاد عن كليتى وأصدقائى،

لكننــى بدأت أشعر بصلــة قوية تربطنى بتلك النبتة الصغـيرة، وبدأت أكون معها رابطـة لم أكـن أتوقعها. وفى النهاية، أدركت أنه لا ينبغى أن تذهب إلى الكلية لكى تتعلـم أمورًا مهمة؛ فقـد كان النبات "بريان" يعلمنى أكثر ممــا يمكن لأى أستاذ جامعى أن يعلمنى إياه.

ومــن يقــرر منكم أن يشارك حياته مــع النباتات المنزلية يعــرف ما أتحدث عنه بالضبـط؛ فالاعتناء بتلـك النبتات الصغـيرة الهشة يعلمنا الكثـير. إننا نتعلم منه الكثير عن قدراتنا، وندرك كيف أن أعمال رى النبات وتسميده، بل ومخاطبته بحب، يمكنها أن تحدث فارقًا كبيرًا من يوم إلى آخر.

إننــا نتعلـم أن القلب البشرى يمكـن أن يلف أبغض الأشيــاء بحبه، كما يلتف نبــات اللبلاب حول أصيصه. ونعرف الغموضـ والدهشة لأنه حتى بستانية مثلى عديمــة الخبرة تنجح فى أغلب الأحيان فــى أن تملك نبتات تنمو وتزدهر بطرق لم يكـن من الممكن توقعها. أهــم ما فى الأمر أننا نتعلم أنــه لا شىء ميئوس منه تقريبًــا، وأن الحياة لها طريقة فى إعــادة تشكيل نفسها وفى اجتياز حتى أصعب الظروف.

وبينمــا كان نبــات "بريان" ينمو ويكبر، كنت أكبر معــه أيضًا. وبمجرد أن تعدى نموه الأصيص الأول، شعرت بتحسن كافٍ لترك الفراش لفترات قصيرة، وكان أول مــا فعلته عندما استطعت النهوض من جديد هــو أن قمت بغرس بريان فى أصيص جديـد ولطيـف من الفخار. وعندما كـبر حجمه على الأصيص كثـيرًا، كان لدى ما يكفــى من القوة البدنية لكى أغادر غرفة المرض، فجمعت "بريان" وملابسى وكتبى معًا، وخرجنا جميعًا لخوض مغامرة فى العالم معًا.

مــرت أكثر من عشر سنوات منذ أن أعطانى عمــى تلك النبتة الأولى الضعيفة. وقـد رحـل "بريان" الأصلــى منذ زمان بعيـد، ولكنى شاكرة لمعجزة قـدرة اللبلاب الذهبــى علــى البدء من جديد من الجـذور النضرة، وقد شاركتنــى إحدى سلالات "بريان" كل مكان عشت فيه.

واليوم لدى نبتة صحية استثنائية تنمو على منضدة بالقرب من جهاز الحاسوب الخاص بى، حيث يمكننى النظر إليها كلما أبت الكلمات أن تتدفق إلىّ أثناء الكتابة. ويكمن جمال هذا النبات فى أنه وسيلة تذكرنى بألا أيأس، وأن الحياة يمكن أن تتغير تغيرًا جذريًّا، لكنها تستمر دائمًا.

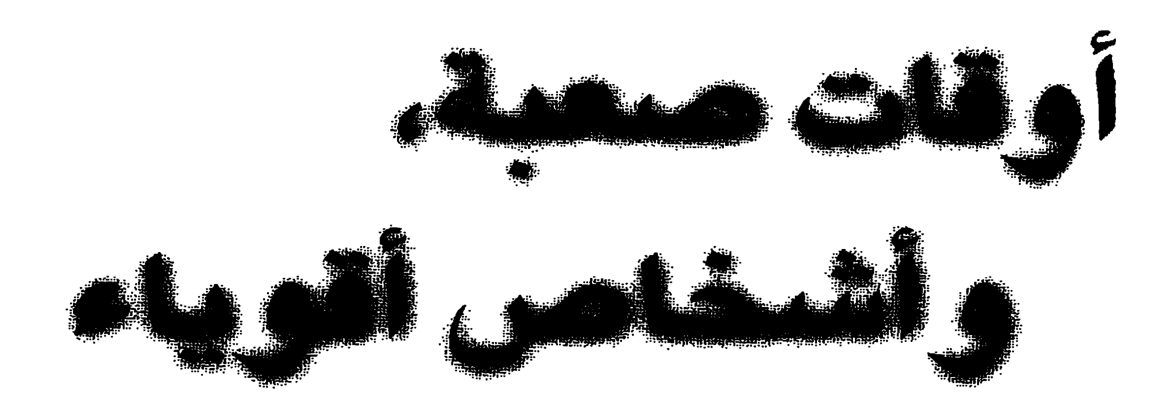
وعندما أنظر إليها، أتساءل هل حقًّا كان يعرف عمى ما يفعله حينما قام بقطف نبتة يبلغ طولها أربع بوصات ووضعها فى أصيص لكى يسعد بها ابنة أخيه المحببة إليه.

أعتقد أنه كان يعرف!

~ كيرى آر. بارنى



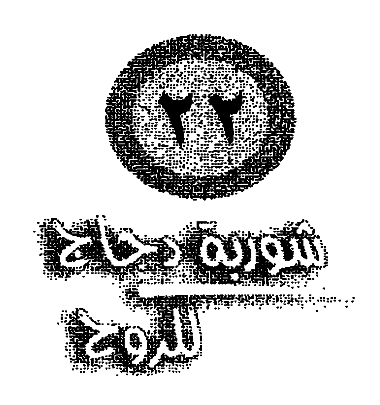




الجوانب المشرقة

ربما تحل الغيوم، ولكنها لابد أن ترحل، وكل منها يحوى جانبا مشرقا؛
فوراء كل سحابة شمس، أو قمر مشرق.

~ مجهول



النهايات ما هى إلا بدايات

يمكننى إيجاز كل ما تعلمته عن الحياة فى كلمتين: إن الحياة تستمر.

~ روبرت فروست

منذ سبع سنوات، كنت فى رغد من العيش... حيث كنت أعيش فى منزل مترف فى الجانب الشرقى العلوى من مدينة منهاتن، ولدىَّ ولد صغير ملتحق بمدرسة خاصة، وزوج ناجح يعمل فى وول ستريت، ومربيات أطفال، وسائق، ومديرة منزل، وكل ما يطلق عليه "مظاهر الرغد". كانت الحياة تبدو كاملة بلا عيوب. وذات صباح، انتهى كل ذلك نهاية مفاجئة، حينما تلقيت اتصالا يخبرنى بأن زوجى - مستشار الاستثمار الشهير - قد تم القبض عليه بتهمة الاحتيال فى الضمانات المالية.

وعلى الفور، تجمدت أرصدتنا فى البنوك، وتمت مصادرة ممتلكاتنا، وصارت قصة نهايتنا المثيرة مستنزفة فى وسائل الإعلام كما لو كانت مسلسلا إذاعيا. أتذكر ذلك الموقف العصيب حين كنت أقف أمام ماكينة الصرف الآلى بالبنك غير قادرة على تحصيل ولو دولار واحد، ولم يتبق شىء لدىَّ سوى بعض النقود التى تحويها محفظتى.

وفى غضون أيام، تم نشر أخبار الابتزاز والعلاقات غير الشرعية فى الصحف، وفجأة بدأ الإداريون العاملون بالمحكمة فى التوجه إلى منزلنا، ليقوموا بعملية جرد للمقتنيات الشخصية، وتجمع سماسرة العقارات لمصادرة الشقة وبيعها. لقد انقلبت حياتى رأسًا على عقب، حيث تحولت من النقيض إلى النقيض بين عشية وضحاها. وفجأة، تلاشت الصورة المثالية وكأن شخصًا ما ضغط زر الحذف من لوحة مفاتيح حياتى، فاختفى كل شىء فى لحظة.

بات واقعى الجديد مليئًا بالمحامين، والشهادات، وجلسات المحكمة، والاتهامات، والادعاءات كما اختفى بعض الأصدقاء ورفقاء العمل. لقد تركتنى حياتى الجديدة عارية ومجردة ومكشوفة، وكان علىّ أن أنظر لنفسى فى المرآة نظرة إيجابية.

أثناء تلك الأزمة، وقفت بجانب زوجى بقوة الدبة الأم وصمودها. كنت أصدقه وأومن بأن مهمتى هى أن أدعمه أثناء الأزمة مهما يكن الأمر. فى بداية الأمر كنت غاضبة من كل المحامين والقضاة والعملاء والموظفين، بل وحتى الأصدقاء الذين كانوا يتحدوننى - وشعرت بأننى ضحية تتعرض لهجوم. فتملكنى الاستياء والغضب.

كان الخوف والقلق يتخللان الأجواء من حولنا، والخوف قبضة شريرة تنعكس نتائجها على بدنك. فالحياة ليست بها مصادفات - استشعر فقط آلام رأسك، وآلام ظهرك، وأرقك، وانخفاض طاقتك، وما إلى ذلك، ثم انظر مم تخاف. لقد كانت الضغوط علىّ صادمة للغاية، حتى إننى دخلت فى مرحلة انقطاع الطمث مبكرا قبل أن أصل إلى الأربعين من عمرى، وكل ما كنت أريد القيام به هو التسلل إلى فراشى، وأن أسحب غطائى الثقيل فوق رأسى، وأستيقظ لأدرك أن ذلك لم يكن إلا كابوسًا، إلا أننى قد دخلت واقعًا جديدًا. لقد اعتادت جدتى أن تقول لى: "لن يُحملك الله أكثر من طاقتك"، لكن مرت أيام كثيرة وأنا أشعر كما لو أننى أتحمل ما يفوق طاقتى.

أنهيت زواجى الذى دام سبع سنوات، وتم سجن زوجى، وكان علىّ أن أقوم بتربية ابننا دون الحصول على نفقة الطفل. لم أدرك المنحة التى تنطوى عليها المحنة عندما اضطررت للانتقال للعيش مع والدىّ وأنا فى الحادية والأربعين من عمرى، والذهاب إلى العمل يوميًّا بواسطة القطار مع طفلى الذى كان فى سن الروضة - ساعة ونصف الساعة كنا نقضيها يوميا فى الطريق، حتى يتمكن هو من استكمال عامه الدراسى وأتمكن أنا من العمل بمكتب أحد الأصدقاء. لقد كانت تجربة مهينة لغرورى الذاتى. ففى البداية كان من الصعب علىّ أن أقبل الدعم من أصدقائى وأفراد عائلتى، ناهيك عن الدعم المالى، وكان علىّ أن أتعلم الكثير.

وعندما أهَّلت نفسى أخيرًا لتقبل الوضع، تقمصت دور الضحية بجدارة؛ فكان من الأسهل بالنسبة لى أن ألقى باللائمة على الآخرين فيما حدث لى فى حياتى، بدلًا من أن أنظر بداخلى وأسأل نفسى عن الفرص التى تتيحها لى تلك الأزمة. أصبحت ألعب دور الضحية، وتحولت من الرفض التام للتحدث عن قصتى إلى

..ابتها لكل من أراد الاستماع - كما لو كانت تلك الأحداث هى ما يعرقلنى. إن ..حايا عالقون، فأرجلهم مغروسة بقوة فى وحل الرثاء للذات، تحول دون قدرتهم ..ى المضى قدمًا.

الحق أننا جميعًا نملك صوتًا داخليًا يساعدنا على خوض دروب الحياة، ونحن ..م متى نقدر هذا الصوت ومتى نخفيه حينما لا نريد الاستماع إليه. دائمًا أقول ..ن بإمكان المرء إخفاء مشاكله، لكنها ستظل تضغط عليك حتى تتفجر فى النهاية. ..ما لا ندرك السبب فى حدوث شىء ما فى لحظة ما، لكن بإمكاننا امتلاك الرغبة ..ى النظر إلى هذا الأمر من زاوية أخرى.

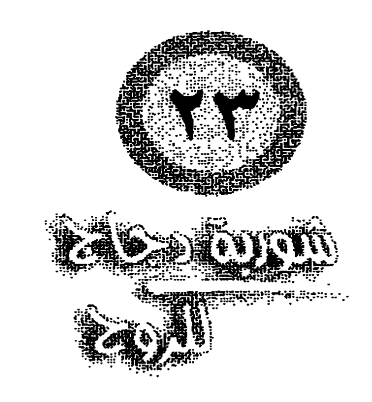
كانت بداخلى رغبة متقدة للخروج من الوضع الحالى، لكى لا أظل مقيدة بمكان ..لؤه اليأس المطلق. لم يأت تغير حياتى بسهولة؛ وهو لا يأتى بسهولة مطلقًا. وقد ..اتبيت كل ما كان من شأنه تهوين هذا التحول علىّ، من علاج، واستشفاء بالطاقة، ..ساعدة الذات، وعلم الحركة، وخرائط الأبراج، واليوجا، والشموع... فعن طريق ..ستدعاء تأثير كل منها، تيسر لى العلاج. لم أعد أختبئ من حدسى، وقلبى، وصوتى الداخلى - تلك القوى التى أهملتها فيما مضى ولم أعترف بها كاملة، وبذلك لم أعد ..رى نفسى ضحية.

ليس الهدف من مشاركة قصتى هو استغلالها، لكن الهدف هو الاحتفاء بالمنح التى تنبثق لو أنك فقط فتحت عينيك وأعددت قلبك لاستقبالها؛ فهناك لحظات ..جلٍّ تسطع فيها الأضواء أمام عينيك، ونحن لا نعرف أنفسنا حق المعرفة إلا حينما ..واجه الظروف الصعبة. وبالنظر إلى الوراء، أدرك أننى كنت بحاجة إلى المرور بتجربة الانهيار لكى أصبح على استعداد لخوض تجربة البناء فى حياتى.

إن الحقائق البديهية ليست كذلك إلا لسبب؛ فهى تدل على حقائق كونية، على سبيل المثال: إن مقولة "الضربة التى لا تقتلك تقويك"، مقولة صحيحة تماما. لكنك فى البداية يجب أن تختار - تختار اكتشاف ما يضع قدميك على مفترق الطرق، وتختار أن ترجع خطوة للوراء عازمًا على رؤية الأمور بشكل مختلف، وتختار أن تدرك المنح المحيطة بك. فما إن فتحت عينىّ، وجدت تلك المنح تحيطنى فى كل مكان، بكل الأشكال والأحجام؛ فلم تكن سعادتى تكمن فى البنايات والعيش فى شقة فخمة كما كنت أؤكد من قبل، فقد اخترت أن أرى ما اكتسبته، وليس ما فقدته. وربما كان رصيدى البنكى بسيطًا، إلا أن حياتى ثرية.

والآن، وبعد مرور سبع سنوات، أجد نفسى داخل بيت صغير لطيف بمزرعة تختبئ بين ثنايا الجبال فى مدينة صغيرة، سعيدة بأن حياتى فى الماضى لم تعرقلنى. دائمًا مـا تكون للقصص بداية، ومنتصف، ونهاية... لكننى مـا زلت فى منتصف العمر، وكل النهايـات تفسـح الطريق لبدايـات جديدة. أعلم أننى لـو لم أمر بكل ما مررت بـه، لمـا توصلت إلى تلك اللحظة - لذا، أشعر بامتنان عميـق لتلك الرحلة. والآن أنا مرتبطة بالرجل الذى لطالما انتظرته، وطفلى الصغير آخذ فى النمو. وهناك سلام تنعـم به أسرتى وبيتـى يفوق كل مكافـأة مادية، ولا أزال أعمل علـى تحسين حالتى الماديـة. لا تخطئ فهمـى، فأنا أفتقد المال، لكنى لم أعد أركب فى المقعد الخلفى من السيـارة؛ فأنا السائق الآن، وأصبحت حـذرة ومدركة أننى مسئولة عن أفعالى. إنها رحلة رائعة!

~ كريستن إيبرهارد



رؤية قوس قزح

إن الرؤية عبر المطر هى الطريقة الوحيدة لرؤية قوس قزح.

~ مجهول

عندما انتهى أمر انتشار الجنود الخاص بزوجى عام ٢٠٠٧، وجدت أسرتنا الصغيرة نفسها دون وظيفة لأول مرة فى تاريخها - مع وجود طفل رضيع.

قمنا بنشر السيرة الذاتية فى كل مكان، وتقدم هو لكل مكان يخطر بباله، بغض النظر عن مقر الوظيفة. فحصل على وظيفة فى الجانب الآخر من الولاية - على بعد أربع ساعات - وبدأنا فى التجهيزات.

قمنا بإخلاء منزلنا فى وقت قياسى، وبالفعل حزمنا أمتعتنا وتركنا المنزل حيث تم وضع لافتات "للبيع" فى أرض حديقة المنزل، وحاولنا ألا نترك أى شىء لنا فى المنزل، لأننا كنا نعلم أنه فى أية لحظة يمكن أن يُطلب منا مغادرة المنزل من أجل العرض. وقد ودعنا أصدقاءنا وعائلتنا، واستعددنا لمزيد من الحزن والبعد؛ فقد كنا نغادر عائلتنا بالكامل.

بعدها حدث شىء رائع - لقد استجاب الله لدعائنا، وفى آخر لحظة! فقد حصل زوجى على عرض لوظيفة أخرى! وبالمدينة نفسها، ولن يكون علينا أن ننتقل إلى سكن آخر بأى حال! بدت كل الأمور على ما يرام، كما لو كانت منظمة.

وبحماس كبير، قمنا باقتلاع لافتات بيع العقار وبدأنا فى التخطيط لحياتنا من جديد. كان راتب تلك الوظيفة أقل كثيرًا من سابقتها، إلا أننا كان لدينا ما يكفى من المدخرات لكى نستمر حتى تأتى زيادة الراتب التى وُعد بها زوجى - كانت الأمور تسير على خير ما يرام!

إلى أن جاء ما يوقفها بالطبع.

ففي غضون شهور، نفدت مدخراتنا وتغيرت الأمور داخل الشركة، ولم تعد الأموال التى كنا بانتظارها شيئًا نعول عليه. ومع بطء حركة التوظيف، بدأنا نستعد لأن تزداد الأمور سوءًا. أخذت أنا وزوجى نراجع مواردنا المالية ونفصل كل ما نستطيع العيش بدونه، بما فى ذلك الهاتف المنزلى والتليفزيون.

ورغم تخفيض الإنفاق، فإن مواردنا المالية ظلت محدودة للغاية. لذا، استعرنا بعض الأدوات وقمنا بزراعة حديقة صغيرة فى فناء المنزل بالخضراوات التى كنا نعلم عدم قدرتنا على تحمل نفقات شرائها من المتجر بعد اليوم، وبدأنا نبحث مبادلة خدماتنا بغيرها من البضائع أو الخدمات التى قد نحتاج إليها.

كان التخطيط للوجبات وقطع الكوبونات يقتطع الكثير والكثير من وقتى؛ إذ كنت أحصر الوجبات التى يمكن أن تطعم أسرتى بأقل من ١،٥ دولار للوجبة وأقارن بين أسعار اثنين من محلات البقالة القريبة. وأصبح البنزين شيئًا ثمينًا لا يستخدم إلا كوسيلة للذهاب إلى العمل والعودة منه، وكان ينبغى لوسائل الترفيه أن تكون مبتكرة لأننا لم نعد قادرين على نفقات شخص آخر يعمل على تسليتنا.

بدأت الأمور تتدهور بسرعة - ثم توقف التأمين الخاص بنا، فبحثت عن بدائل طبيعية - أشياء يمكن أن تنمو فى حديقتنا أو تتواجد فى الطبيعة، لكى تعالج المشكلات الصحية البسيطة التى نتعرض لها. بدا الأمر وكأنما انقض علينا قانون مورفى، كل ما يمكن أن يسوء كان يسوء بالفعل.

واصلنا الدعاء، آملين فى الحصول على راحة فى مكان ما على طول الطريق، آملين فى أن نجد طريقة لدفع فاتورة الكهرباء قبل أن تنقطع عنا مرة أخرى.

ويمرور الأيام، لم يتغير أى شىء؛ فقد كنا بالكاد نعيش. ولكن بينما كنت أغمس يدى داخل التربة الثرية لحديقة منزلنا، كاشفة عن الخضراوات التى امتدت جذورها لرؤيتها وهى تنمو، علمت أن ثمة أمرًا مختلفًا. وكنت أراقب ابنتى، التى لم تلبث أن تعلمت المشى، وهى تترنح بين صفوف النباتات فى حديقتنا، وتنحنى لتلتقط دلوًا تملؤه بأوراق الخس، فأبتسم. فى الواقع، لم يكن هناك شىء فى العالم الخارجى قد تغير، لكن السبب كان أن الله قد غيرنا من الداخل أولا.

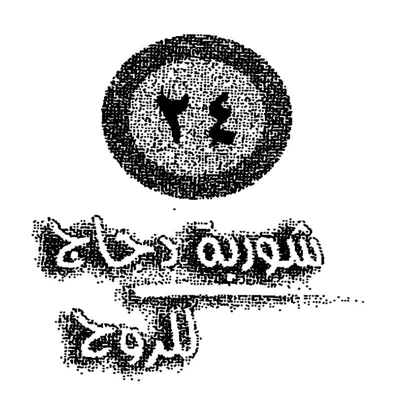
فما بدا فى أوله مأساة للأسرة تحول إلى ما يجبرنا على التحول للأفضل.

بالتأكيد، لم يعد لدينا تليفزيون، إلا أننا بدلا منه كنا نتعانق بجوار المدفأة فى فناء المنزل أو كنا نلاحق البالونات فى الفناء. لم يعد بإمكاننا تحمل نفقات تناول

الطعام مع الأصدقاء أو الذهاب إلى السينما، لكننا الآن نقضى أوقاتنا فى التنزه واستكشاف المتنزهات المحلية. لم نعد نطهو الوجبات المجمدة سريعة الطهى، إنما كنا نتناول وجبات صحية وجيدة التحضير بها خضراوات طازجة من إنتاج حديقتنا - تلك الحديقة التى علمت اثنين بالغين كانا يعتقدان أنهما على علم بكل شىء، وطفلة صغيرة كانت ترى حتى الديدان والنمل شيئًا مثيرًا.

لقد دعونا الله أن يرزقنا التغيير، وهذا ما حصلنا عليه بالضبط؛ فقد استغرقنا مزيدًا من الوقت فى إدراك النعم التى حلت علينا - كنا بحاجة فقط إلى مزيد من الإيمان لكى نرى قوس قزح من بين الأمطار.

~ أشلى ساندرز



الحلوى المرة

كلما زادت ظلمة السماء، أمكنك رؤية النجوم.

~ رالف والدو إيمرسون

"لا أقــول إنك ستموتين خلال تلك السنة، بل أقول إنك لن تعيشى حتى تَرَىَ أطفالك بالغين" - كنت جالسة على كرسى أستمع إلى هذه الكلمات، وكنت أفكر فى أطفالى الأربعـة، وكان الطبيـب الجـراح الخاصـ بـى يتحـدث إلىّ... كنا نناقشـ العملية الجراحية التى تنتظرنى. لقد تحولت السنة الأربعون من عمرى إلى كارثة بمنتصف العمـر حيث ساء كل شـىء. ولأننى كنت مرحة بطبيعتى، وجـدت نفسى أفتقد ذلك المرح فى نفسى.

عندما أرى أول أشعـة أجريتها على ثديى، وحزم النجوم المشكلة فى مجموعتين مكثفتـين - إنها أورام تبـدو كشمسين فى سماء ليلة ظلمـاء - أنخدع بأن السرطان ربمـا يبدو جميلا جدًّا. يمكننـى أن أرى القلـق والترقب على وجوه كل من يجب عليه إطلاعـى على الأخبار لدرجة أننى أتيت وحدى لإجراء الفحص، وأنا أعلم احتمالية إصابتـى بسرطـان الثـدى. كان طبيبى الخاص متأكدًا من النتيجـة - بينما لم يكن زوجى كذلك، آملا فى العكس.

وأيًّا كانت نتيجة التشخيص، فى الواقع كنت أريد أن أتمكن من التعامل مع المرض بشـكل شخصى وغير عاطفى. لكنـى كأى إنسان آخر، ألعب العديد من الأدوار: دور الزوجـة، والأم، والأخـت، والابنة، والصديقـة، والجارة. ومن ثـم أصبحت قصتى مجالا عامًّا- إنها لهدية حقيقية أن تكون لديك أرواح كثيرة تهتم لشأنك، لكنه عبء حقيقى أن أتحمل مخاوفهم بشأنى.

وعندما غادرت عيادة الجراح، كنت آملة في أن يشجعني العلاج المتقطع، ..هبت إلى أحد المتاجر وفكرت في شراء حذاء جديد - "ربما يكون رخيص الثمن ا دمت لا أعلم كم من الوقت سأرتديه!" - جعلتني الفكرة أسخر من نفسي، وأتذكر الرجل العجوز الذي يمزح بشأن عدم شراء الموز الأخضر مرة أخرى، ونادرًا ما أسمح لنفسي بتسلل الشعور بالشفقة إليَّ.

أتذكر زوجي - إنه رزين، لذا سوف نتغلب على تلك الأزمة.

أفكر في أولادي، وأتذكر أنني أنجبت ثلاثة من أطفالي الأربعة دون تدخلات - بلا عقاقير، ولا أكسيد النيتروز، ولا إبر في الظهر- فقد أنجبتهم بشكل طبيعي، حيث كان زوجي هو من يدعمني، والقابلة فقط متواجدة لإرشادي. قسمت ساعات العمل كلًّا على حدة، وقد كان ذلك مريحًا نوعًا ما. أعلم أنني قد أكون قاسية. وقد أصبحت كلماتي التي ألتزم بها هي: "سنعبر تلك الأزمة..." والقول المفضل لديَّ على لسان أحد رجال الدين الملهمين: "نحن مطالبون بأن نتجرع كأس المر، لكننا لسنا مطالبين بأن نقسو على أنفسنا".

أعتزم أن أعيش دون ندم؛ فترك أسرتي الصغيرة بلا أم هو سبب أكبر المخاوف التي أشعر بها، ومصدر أكبر إلهام للبقاء على قيد الحياة. إنهم يمثلون الملاذ بالنسبة لي.

أثناء تناول العلاج الكيميائي، تخبرني طفلتي - البالغة من العمر خمس سنوات - بأن طفلا بالصف نفسه قال لها: "يومًا ما ستسقط والدتك ولن تعود بعدها". غريب أن كثيرًا من الناس رووا لي قصصًا حزينة. إنني ممتنة حقًّا للأرواح الكريمة الحكيمة التي اختارت أن تشاركني قصص النجاة؛ فتلك هي القصص المفيدة. لست كارهة الحقيقة إلى هذا الحد، ولكن الأمل واقع ضروري للشفاء.

أخبرت ابنتي بأنه لو حدث لي أي شيء، فلديها العديد من الأشخاص الذين يحبونها ويعتنون بها، وأدركت أنها استوعبت الفكرة حين قالت: "أجل، من المحتمل أن تموتي، لكن لا بأس، سأكون على ما يرام...".

تلك كانت الطفلة نفسها التي أعطيتها المقص منذ شهرين وطلبت منها أن تستمتع بقص شعري؛ فقد كان لديَّ شعر طويل- وقمت بقصه قبل أن يسقط حتى لا يكون التغيير مفاجئًا. فكرت كذلك أن أجعله أقصر، لذا حصلت على قصة شعر عالمية، نفذتها لي طفلتي، وظلت معي لمدة أسبوع. ولأن الشعر القصير كان يبدأ في

السقـوط، قمت بحلاقته بالكامل؛ فثمة أمر مريح في جذب النمر من ذيله، قبل أن ينقض عليك.

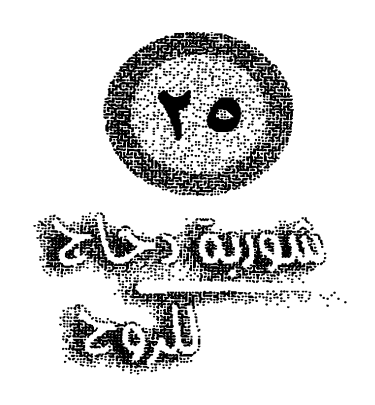
جعلنــى السرطان أتوقـف للحظات وأفكر فـى الميراث الـذى سأتركه لأطفالى، لـذا فقد ألفـت كتابًا للأطفـال من أجلهم - كتابًـا تمنيت لو قدمـه لى شخص ما. وقـد اقترح علىّ أحد الأصدقاء أن أقوم بنشره، فشعرت بالخجل لهذا الأمر- ناجية مـن السرطان تؤلف كتابًا آخر عن السرطان. لكننى نشرته بالفعل وأشعر بالامتنان لأننى استطعـت من خلاله مساعدة الآخرين؛ فمن كان يظن أن السرطان يمكن أنا يفتـح هـذا الطريق أمامى؟ فقد كنـت أرغب دائمًا فى تأليف كتـب للأطفال - إننى أعانق الجانب المشرق!

واليوم، أنا ممتنة جدًّا لوصولى إلى مرحلة التعافى، حينما أقوم بزيارة لإخصائى الأورام مـن أجل إجراء الفحوصات، وأتجـاوز غرفة العلاج الكيميائى، وأشعر بآلام نفسية من أجل من يجلسون على تلك المقاعد. أتذكر أنه عند وجودى فى تلك الغرفة، كنت أشعر كأننى منغمسة فى بحر من المواد الكيميائية.

أذكـر الرجـل العجوز الذى سمعتـه مصادفة وهو يرفض بثبـات ولكن بود تلقى المزيد من العلاج الكيميائى، وكانت الممرضة تتوسل إليه أن يتحول إلى نظام غذائى آخـر. أفكـر فيه لأنه التفت إلىّ فيما بعد وسألنى بشـكل جدى عن حالتى، ووصلتنى مشاعره، وتمنياته الصادقة لى فى كل ما هو أفضل. لقد تشاركنا كأس المرارة لكنه قدم لى الحلوى. كان فضله علىّ عظيما.

يذكرنى التفكير فيه بما يمكن للأوقات العصيبة أن تفعله فى حياتنا.

~ ليندا ماكوان



حياة بسيطة

تتحقق السعادة حينما نسمح لأنفسنا بإدراك مدى جمال الأشياء فى الواقع.

~ ماريان ويليامسون

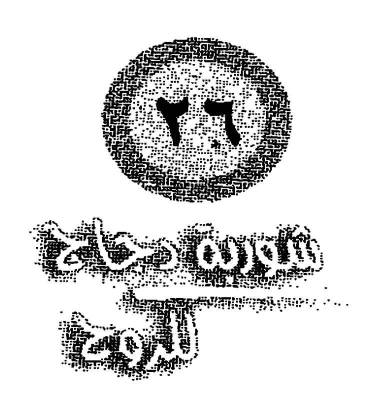
تطلق عليها أستاذة بجامعة هارفارد: "حياة بسيطة"،
وهو الخفض النبيل أو الاضطرارى؛
من وسائل الترفيه، والكماليات الترفيهية والفارهة،
تلك الرغبات المتضخمة والجامحة لدى "الجيل الأنانى".
لكن بطون النعاج تتقلص وتتضاءل جميعًا الآن؛
فالديون تفوق ما نكسبه،
وواحد فقط من بين أبنائى الثلاثة الصغار هو من يملك مصاريف الكلية.
لذا بسَّطت نظام حياتى.
أمر بسيارتى أمام مقهى ستاربكس،
وأكتفى بذكريات الوجبات غالية الثمن،
أذكر بمنتهى الوضوح أننى شعرت بسعادة بالغة فى تلك اللحظة،
حين وضعت الملعقة فى فمى.
حييت هؤلاء الندل اللطفاء فى حرارة ،
فابتسموا لى وسألنى أحدهم،
"هل لى أن آخذ معطفك؟".
"هل تودين أن أحضر لك مشروبًا ما؟".
"هل تريدين أى شىء آخر؟".
أترنح داخل رداء السباحة الذى اشتريته العام الماضى،

(إنه ضيق بعض الشىء بعد أحد عشر شهرًا من تناول الطعام فى المطاعم)،
وأركب المترو المعبأ بالدخان بدلا من القيادة وسط المدينة.
وفى المنزل، يثبت الترموستات على خمس وستين درجة،
حتى إن كانت درجة الحرارة تحت الصفر بالخارج.
بداخل محل البقالة منخفض الأسعار، أختار الفاصوليا المهجنة،
ونصف رطل من اللحم البقرى المفروم لعمل فاصوليا حارة باللحم.
سنأكل غدًا ما تبقى من طعام وربما بعد غد أيضًا.
لن يتبادل البالغون فى عائلتنا هدايا عيد رأس السنة هذا العام.
وكلنا بالغون الآن.
وربما لا يكون الأطفال بحاجة إلى كثير من أنشطة بعد المدرسة،
لأننى، سمعت أصوات ضحك مرتفعة فى الطابق العلوى أثناء قيام أبنائى بتأدية مشاهد من مسرحية Annie الغنائية.
أقف على خط رفيع من ضوء الشمس،
وأقوم بطى آخر ما بقى من الملابس.
أتوقف وأمرر منديلا لطيفًا معطرًا على صدرى.
إنهم ينشدون، It's The Hard-Knock Life
تتبع ذلك موجات من الضحك.
عندها يخطر ببالى،
أن دروس المسرح تتكلف ٣٥٥ دولارًا لكل طفل.
ويا لمتعة الذهاب مع زملائى إلى العمل معا فى سيارة أحدنا بالتناوب! أيضًا -
عندما أركب المترو، أبدأ فى قراءة
فصول كاملة من كتب المكتبة العامة،
دون أن يقاطعنى أحد!
وبينما أنظر للجانب المشرق من هذا الوضع،
تستحث أرضية المنزل شديدة البرودة اكتشاف،
الأخفاف الملساء المريحة، ودفء وجود زوجى،
بعد سنوات عشر، من جديد،
الضرورى الآن،

وإن كنا تحت أغطيتنا.
والحقيقة أننى،
لا أزال أبدو جميلة فى ثوب السباحة هذا.
وقد تلاشت الآلام التى كانت تسكن ذات مرة بين عظام كتفى
وكانت تقبع خلف رقبتى،
تزامنًا مع بعض من ديون بطاقة الائتمان الخاصة بنا.
تقول الأستاذة الجامعية:
"من يجعل حياته أبسط يعش حياة أسعد".
لقد نظموا الفوضى،
ورفضوا العلامات التجارية - الفاخرة والأنيقة،
ليركزوا على ما يهمهم،
كالأسرة وإيجاد متسعات من الوقت بدلا من اللحظات القليلة.
وأصبحوا يبحثون عن أسس وجوهر السعادة،
فى الشهيق والزفير، ويقفون فى ضوء الشمس،
ويستمعون لأغنية It's The Hard-Knock Life
لكنهم لم يعودوا يعيشونها.

~ جولييت سى. بوند، إخصائية اجتماعية طبية معتمدة





عاجزة، ولكن لست مدمرة

ربما لا تدرك، وقت وقوع مصيبة كبيرة،
أنها قد تصبح أفضل شىء فى العالم بالنسبة لك.
~ والت ديزنى

كان مظهرى يبدو رائعا؛ فقد كنت جذابة، وأمًّا يبدو عليها الشباب، ذات ابتسامة دائمة، وذات شخصية محبوبة. وقد طُلقت منذ خمس سنوات وكان الكثيرون يحسدوننى على قدرتى الظاهرية على الجمع بين تلك المهام جميعًا - تدريب الفرق الرياضية التى يتبعها أطفالى، والتطوع فى الأعمال الخيرية، والعمل لدوام كامل، ويمكننى إقامة بعض علاقات التعارف أيضًا. لكننى من الداخل، كنت متصدعة بكل ما فى الكلمة من معنى وكنت أعيش حياتى فى ألم مستمر.

ولأننى أتقنت فن إخفاء الألم منذ زمن بعيد، فلم يكن أحد يعرف مدى خطورة حالتى، وكنت أنكرها أيضًا. لكن الأشعة المغناطيسية والمقطعية وأشعة إكس ودراسات التوصيل العصبى أظهرت أن عمودى الفقرى، الذى كان مُدمَّرا بالفعل جراء انحناء الفقرات وإجراء عمليتين جراحيتين كبيرتين به، فى حالة أسوأ كثيرا مما كنت أتصور، وكانت أمراضى الكثيرة، بما فيها التهابات العمود الفقرى، والتورم المضاعف، وانزلاق الفقرات القطنية، تسبب لى آلامًا حادة لا تحتمل أسفل الظهر وأعلاه. وكان ضمور الأعصاب يتسبب فى آلام تصل إلى الأرجل والأذرع كذلك.

وأثناء العمل، لم أكن أستطيع الجلوس ولا النهوض لفترات طويلة، وقد أجريت تعديلا فى مكتبى يتيح لى الجلوس والنهوض، فكنت أغير أوضاعى باستمرار لكى أتمكن من تحمل الألم.

لم يكن النوم ليلا ينعشنى؛ فقد كان الألم يستقبلنى بوجهه القبيح كل صباح، وأحيانًا يجعلنى أصرخ أثناء نومى - كنت أعلم ذلك لأن صرخاتى كانت توقظنى من النوم.

بعد الاستماع إلى رأى طبيبين، أخبرانى بأنه لم يكن هناك علاج جراحى لحالة عمودى الفقرى المتدهورة. فربما يمكن معالجة حالة الانزلاق الغضروفى أو اثنتين أو حتى ثلاث حالات عن طريق التدخل الجراحى، ولكن ليس الحالات المتعددة التى كنت أعانى منها.

وقد نصحنى الطبيب بكثير من الراحة فى الفراش لتخفيف الألم فى العمود الفقرى، وأن أقلل من حجم الضغوط التى تواجهنى فى حياتى، ونصحنى بالسباحة وبتلقى العلاج الطبيعى ثلاث مرات كل أسبوع على الأقل، وركز مرارًا على ضرورة جعل إدارة الألم سلوكًا حياتيًّا. كما نصحنى الطبيب بقراءة بعض الكتب التى تتناول التعايش مع الآلام المزمنة وشجعنى على الانضمام لمجموعات الدعم، ووصف لى عقاقير مضادة للالتهاب ومسكنات قوية للآلام، كما نصحنى بالكف عن العمل بدوام كامل وبالاهتمام بصحتى - وتنبأ، فى الواقع، بزيادة حالتى سوءًا بمرور الوقت.

انفجرت بالبكاء أثناء تواجدى داخل عيادته، فكيف لى أن أتبع تلك التعليمات؟ كيف أقلل من حجم الضغوط وكيف (أحشر) ثلاثة مواعيد فى الأسبوع داخل جدول مكدس بطبيعته؟ وكيف أنضم إلى مجموعة دعم؟ وكيف لى أن أتوقف عن العمل لدوام كامل؟ لم يكن هناك سبيل للتنفيذ! فلو أننى توقفت عن العمل، لما وجد أطفالى الطعام والمأوى. كان الطبيب قد أوضح لى، قبل أن أنفجر بالبكاء، أن الآلام المزمنة العنيدة والقاسية تسفر عن الإصابة بمرض الاكتئاب.

كنت مشوشة ولم أعد قادرة على إنكار حالتى والتقليل من شأنها أكثر من ذلك. وخلال الأشهر القليلة التالية، جربت إدراج العلاج بالسباحة داخل جدولى عن طريق ممارستها أثناء استراحة الغداء. وقد أوقع علىّ هذا الأمر ضغطًا كبيرًا، إذ كنت أتغيب عن مكان العمل لمسافة تستغرق وقتًا أطول من الوقت المسموح به وسيكون علىّ أن أهرع للعودة بسرعة جنونية، آملة فى ألا أتأخر.

حققت الأدوية لى قليلا من الراحة، لكنها كانت تُشعرنى بالنعاس، وقد حدثت لى مضاعفات مميتة من أحدها، فقمت بتغيير الأدوية وقررت أن أستمر فى العيش

بأسلـوب حيــاة سعيد: أهتم بأطفالى، وأذهب إلى العمـل كل يوم راسمة على وجهى الابتسامة رغم الآلام المستمرة.

وذات يــوم دعانــى رئيسى فى العمـل إلى قسم الموارد البشريــة؛ فقد تم إقصاء وظيفتــى ضمن حركــة لتخفيض القوى العاملة. كنت سأظـل موظفة بالشركة لفترة الأسبوعين التاليين، ولكنى كنت ممنوعة من دخول المبنى ثانية، وتم اصطحابى على الفور إلى ساحة الانتظار دون منحى فرصة لتوديع الآخرين.

كان التوقيــت حينهــا أســوأ ما يكون؛ فلـم أكن بالحالة الصحيــة التى تسمح لى بالذهــاب لإجــراء المقابلات الشخصيــة والبحث عن وظيفة جديــدة؛ فبالكاد كنت أزاول تلك الوظيفــة! وتضاعفت الضغوط نظرًا لقلقى بشأن فقد مورد رزقى. فماذا عســاى فاعلة بشــأن التأمين الصحى لأطفالى؟ كيــف لى أن أدعمهم؟ التففت حول نفســى كالكرة لمــدة يوم عصيب أو اثنــين، خوفًا من أن يحاول زوجــى السابق إبعاد ابنتىّ عنى. فمنذ عامين، تركت ابنى يعيش مع والده وإخوته الجدد.

لقــد فقــدت بيــت الزوجية بالفعـل وكنــت أسكن شقــة صغيرة للغايــة. وفقدت صحتى، ووظيفتى، وكنت أخشى أن أفقد ابنتىَّ كذلك. وخسر المحامون معركة زيادة نفقــة الطفلتــين وكنت مدينة بأكثر مــن ١٠٠٠٠ دولار ولا سبيـل لردها. حتى الحب تفلَّـت منى، فلـم أستطع الارتباط بأى شخص منــذ أن طلقت من زوجى منذ خمس سنوات.

ولفترة وجيزة، فقدت ابتسامتى وتساءلت ماذا يمكن أن أفقد أكثر؟ فاستوحيت الإلهام من شخصية "جوب" التاريخية الملهمة الذى فقد كل شىء، وتذكرت أنه خرج مــن أزمتــه دون أن يفقد إيمانه. فقد كنت دائمًا أثق أن حياتى بيد الله، فاستعنت به فــى شدتى ليساعدنــى ويقوينى. لم أكن أعلم نوع المساعدة التى ستأتى، لكننى كنت أعلم أن الله يسمعنى.

ونظـرًا لأننــى لا أزال موظفة، فقد كنــت مستحقة لجميع الإعانــات المالية التى تقدمهــا الشركــة، بما فى ذلــك الإعاقة، وسرعان مــا قام أطبائى بتقــديم الأوراق الرسميــة اللازمــة. فهم رغم كل شىء، كانوا قد نصحونــى منذ شهور بالتوقف عن العمل.

تقدمــت بطلــب للحصول علــى إعانة الإعاقة مــن الحكومة ومثلــت أمام قاضى القانــون الإدارى وخبير طبى محايــد. وبإلقاء نظرة واحدة علــى السجلات الطبية

الشاملة، تمت الموافقة على طلبى. وقد ساهمت فى وضع خطة خاصة للإعاقة أثناء العمل، مما ساعد على سد جزء من الفجوة بين إعانات الحكومة وآخر راتب حصلت عليه. وقد اكتشفت أن إعانة الإعاقة التى تقدمها الشركة التى أنتمى إليها تشتمل كذلك على إعانات شاملة لرعاية الأسنان والخدمات الطبية لى ولمن أعول - وكان ذلك كله جيدًا.

بدأت العلاج الطبيعى لعدة مرات فى الأسبوع وانضممت من جديد إلى صالة الألعاب لكى أقوى منطقة البطن وأقوى عضلاتى، فبدأت حدة الألم تتلاشى بالتدريج، إذ أصبح جسدى أكثر رشاقة وأصبحت عضلاتى الرئيسية أقوى. كنت سعيدة بقدرتى على استقبال أطفالى بالفطائر الطازجة والشوربة المصنوعة فى المنزل لدى عودتهم من المدرسة.

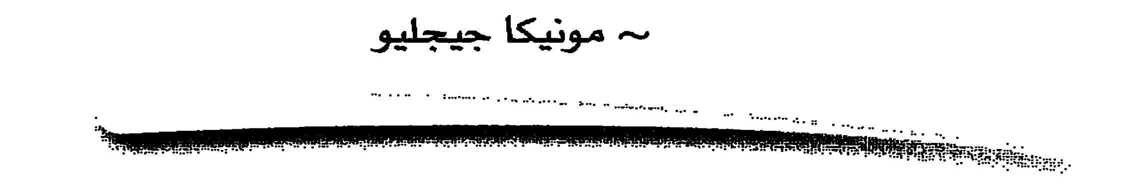
تحسنت جودة الحياة عمومًا كما تحسنت معها جودة حياتنا الأسرية بشكل كبير، وظل أطفالى تحت وصايتى وشبوا، مما جعلنى أشعر بالفخر كل يوم. استمرت حياتى بسيطة، لكنى كنت قادرة على شراء أجهزة الحواسيب، والهواتف النقالة، وفساتين الحفلات لبناتى، بل وكنت قادرة على قضاء عطلات متواضعة.

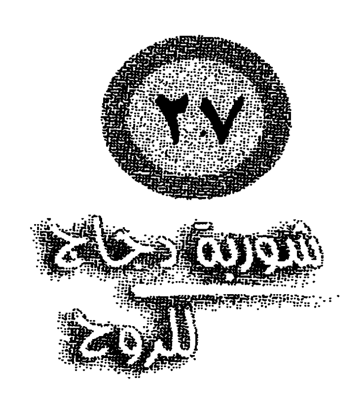
وبمرور السنوات، أصبحت أكثر تحكمًا فى الألم ، رغم أن حالتى ظلت تسوء كما كانت التوقعات. ولم أعد أقلل من شأن حالتى الصحية أو أنكرها- وإنما أواجهها.

ما زلت الأم الوحيدة المشغولة وذات الأجندة المكدسة، لكن حياتى أصبحت أقل ضغوطًا مما كانت عليه قبل تسريحى من العمل. ولأننى فقدت وظيفتى، كنت قادرة على منح الأولوية لصحتى.

عندما فقدت وظيفتى فى البداية، ظننت أنه الحدث الأسوأ على الإطلاق، لكنه تحول ليصبح واحدًا من أفضل الأحداث التى مررت بها أنا وأسرتى. لم يكن تسريحى من العمل سوى قصة بسيطة بداخل قصة حياة أكبر. والآن أصبحت حياتى جيدة، رغم صعوبتها.

~ مونيكا جيجليو





عطلة صيف داخل المركبة الترفيهية

السعيد بحق هو من يمكنه الاستمتاع بالمشهد بينما يمر بالأزمة.

~ مجهول

فـى عام ١٩٨٥، حينمـا كنا نعيش فى مدينـة تينيسى مع أولادنـا الثلاثة الذين هم فـى سـن المراهقة - حيث يوشك الابن الأكبر على التخرج من المدرسة الثانوية - تم تسريـح زوجى من العمـل. وباعتبارنا أسرة ليس لها مورد رزق سـوى راتبها لتعيش عليه، فقد كانت تلك بمثابة صدمة كبيرة لنا.

أخـذ زوجى "دون" يبحث عن وظيفة أخرى، لكن لم تكن هناك وظائف متوافرة فـى مجـال البلاستيك الـذى لم يكن يعمل به سـوى أقل القليل. أذكـر مدى شوقى لإخوتـى الذين كانوا يعيشون فـى بنسلفانيا وديلاوير، وكنت أتمنى أن لو كنت قريبة منهـم للحصول على دعمهم خلال هذا الوقت العصيب. كان والداى قد رحلا أثناء تلـك الفـترة، لكن أم زوجى كانـت لا تزال على قيد الحياة تعيشـ فى ولاية ديلاوير وكانت تعرض مساعدتها عند حاجتنا إليها.

دخلنـا فـى نقاش مطول حـول الخيارات المتاحـة أمامنـا، ومـا إذا كان أبناؤنا سيرضخـون للانتقـال بعيدًا عـن أصدقائهم وزملاء الدراسـة إذا ما حصل زوجى علـى وظيفـة فى ولاية أخرى، وعرضنـا منزلنا للبيع بينما كنا نفكـر فى العودة إلى عائلتنـا فى ديلاويـر. وبعد بيع المنزل، اقتطعنا جزءًا من المـال وقمنا بشراء مركبة ترفيهيـة كبـيرة تستقلنا إلى بيت والدته. كنا نعلـم أن بإمكاننا العيش داخل المركبة التـى تقف فـى فناء منزلنا، إذا لـزم الأمر، بينما يبحث زوجى عـن وظيفة جديدة بتلك المنطقة.

وفجـأة، تحول فقـدان الوظيفة إلى مغامـرة جديدة يخوضها ابنانـا "ستيف"، ثمانيـة عشر عامًـا، و"دونى" ، خمسة عشر عامًا، وابنتنا "جولى" البالغة من العمر الثلاثـة عشر عامًا ونصف العـام. ياله من صيف ممتع، إذ توقفنـا عند عدة حدائق على طول الطريق، حيـث كان بإمكانهم ممارسة السباحة والاستمتاع بالطبيعة كما لم يفعلوا من قبل!

غـير أن الأمور تغـيرت عند وصولنا إلى ديلاوير؛ فقـد كان ابننا "ستيف" قد ارتبـط بفتـاة بمدينـة تينيسى هـذا العام، وكان الحـزن يبدو علـى وجهه معظم الوقـت، بـل إن الثلاثة بدا عليهـم الحزن والضيـق. أعلم أنهم يفتقـدون العيش فى الجنوب ويتوقون إلى أصدقائهـم وإلى ضواحى مدن الجنوب المحببة لديهم، وكذلـك أنا وزوجـى. كان لمّ شملنا على أقاربنا ومشاركتهـم الأوقات الممتعة أمرًا عظيمًـا، لكـن كان بداخلنا فراغ لا يملؤه إلا الجنوب الحبيـب؛ فكنا جميعًا نرغب فى العودة إليه.

وعندما عرض الصديق المقـرب لابننا "ستيف" بولاية تينيسى أن يستضيفه مع أهلـه وأن يكمـل السنة النهائيـة بالثانوية هنـاك، سمحنا له بالعـودة. عندها علمت أنـه لا يمكننـى العيش بعيدًا عنه، بينما يعيش هو فى ولاية أخرى، فكنت حزينة جدًّا لـ"تركه" إيانا.

مكثنـا فترة طويلة نبحث لـ"دون" عن فرص عمـل، واستنفدنا الخيارات المتاحة بولايـة ديلاوير. بعدهـا قررنا أثنـاء أحد "اجتماعـات الأسرة" أن نعـود ثانية إلى تينيسـى مستقلـين المركبـة الترفيهيـة الخاصة بنـا. كان الهـدف الأول أن نجد أنا و"دون" وظيفـة - بغض النظـر عن مدى انخفاض الراتب الذى كان علينا أن نتقبله - وأن نحصـل علـى شقـة لفترة بسيطة وندخـر أموالنا، وأن نبيـع المركبة على أمل الحصول يومًا ما على منزل جديد.

عادت لنا السعادة والأمل من جديد، وأدركنا أننا كنا نستمتع بتلك المركبة حينما كنا نملكها؛ فقد قمنا برحلات للمحيط الأطلنطى وجعلنا أبناءنا يرونه للمرة الأولى! لـن أنسـى صورة "دونى" بينما كان فـى الماء، يقفز على الأمـواج ساعة بعد أخرى. وكان مـن الصعب إخراجه من المـاء لأنه كان يشعر بسعادة بالغة! فقد أحب المحيط كثـيرًا. أما "جولى" فقد كانت تستمتع بمجرد الجلوس على شاطئ المحيط، تتشبع بأشعـة الشمس وتستمتع بصوت الأمواج. كان المحيط هو المكان المفضل بالنسبة لى، وكنت فى قمة سعادتى أن مر أبنائى أخيرًا بتلك التجربة فى حياتهم!

سافرنا إلى الجنوب وسكنا باحات المركبات الترفيهية بولاية فريجينيا وشمالى كارولينا. وقد خفف جمال جبال سموكى من حدة قلقنا بشأن المستقبل، وكنا نقوم بجمع كرمات العنب من إحدى المتنزهات الغابية ونصنع منها الأكاليل، وكان أبناؤنا يسبحون فى حمامات السباحة الخاصة بأحد مواقع التخييم، ويتنزهون بين الغابات، وكانوا يشعلون النيران ليلا ، وبالتأكيد أحببنا كل دقيقة من تشردنا فى ذلك الصيف. وشاهدنا الطائرات الشراعية المحلقة بينما تهبط من أعلى الجبل إلى أرض المخيم، لكننا جميعًا كنا أجبن من أن نجربها.

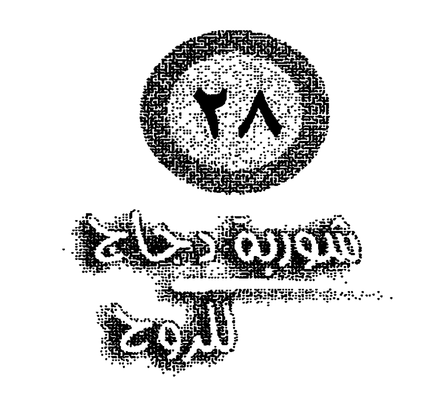
أعلم أنه لولا قضاء الصيف داخل المركبة الترفيهية، لكانت أزمة "التسريح من العمل" أشد وطأة على أبنائنا؛ فقد تبددت صعوبات عدم الاستقرار واقتلاعنا من جذورنا بقضاء "عطلة" دائمة داخل المركبة.

لست بحاجة إلى أن أقول إن القصة انتهت نهاية سعيدة! فقد عشنا فى شقة بولاية تينيسى قرابة عام مع ابنينا الصغيرين . ونظرًا لأن الشقة لم تكن تحتوى إلا على غرفتين فقط، انتقل ابننا الأكبر للمكوث مع صديقه المقرب منذ الثانوية، والذى يبعد عنا بضعة أحياء فقط، وتخرجا معًا من المرحلة الثانوية. لقد كنا محظوظين بمثل هؤلاء الأصدقاء الكرماء والمتعاونين أثناء فترة التنقلات. وفى النهاية تم بيع المركبة الترفيهية، وقدمنا ثمنها عربونًا لشراء منزل خلال الصيف المقبل.

لقد كانت منحة من الله أن استطعنا العودة للسكن من جديد بولاية تينيسى المحببة لنا، حاملين معنا كثيرًا من الذكريات الرائعة لصيف قضيناه داخل المركبة الترفيهية!

~ بيفرلى ووكر





فكاهة + إيمان = شفاء

كلنا عالقون فى الأوحال، لكن قليلا منا هم من ينظرون إلى النجوم.
~ أوسكار وايلد

مـا إن أتـى إعصـار آيك إلى الشاطـئ، بات عـام ٢٠٠٨ عامًا عصيبًـا بالفعل على أسرتى.

ففـى شهر مايو مـن ذلك العام، عانت أمى - التى تبلغ مـن العمر خمسين عامًا - مـن حالة حمى غدية، ذلك المرض الذى يصيب معظم الأشخاص فى أواخر سن المراهقة. وكباقى الأمراض، فـإن مرض "مونو"، كما يطلق عليه عادة، يزداد سوءًا مع تقدم السن، ليدفع أمى إلى أخذ إجازة مرضية لمدة شهر فى إطار جهود استرداد عافيتها. لم نكن نعلم، وقتها، كيف أن "استرداد العافية" يأخذ أشكالا عدة مختلفة قبل نهاية العام.

ففـى شهـر يونيو، وبعد أسبوع من يوم الأب، توفى والـدى عن عمر يناهز واحدًا وستـين عاما. ورغم أن وفـاة والدى كانت متوقعة نوعًا ما نظـرًا لكثرة أمراضه، إلا أنها كانت مفاجأة. فى النهاية، أعتقد أننا لم نكن على استعداد لتوديعه حقا؛ فموت الفجـأة ليس بالأمر اليسير الذى يمكـن للجميع تقبله، لكن وفـاة أبى كانت صدمة صعبة بالنسبة لى على وجه الخصوص.

ففـى ظهر يـوم منعش مـن أيام الآحـاد، كنت أتحـدث إلى أبى حـول لعبة كرة القاعـدة وحـول خططنا للمستقبل. وبعدهـا بثلاث ساعات، راح أبـى ضحية لأزمة قلبيـة حادة - كانـت تلك صدمة بالنسبة لى، لأدرك مـدى قيمة حياتنا على الأرض ومدى قصرها.

وبمـرور السنوات، وبفضل المحنــة والعقبات التى تعرضت لها فى حياتى - والتى كان علـىَّ أن أتغلـب عليها باعتبارى طفلة شاخت قبـل الأوان - اعتقدت أننى فهمت معنــى الإيمان وقوة الإرادة من أجل البقاء. وقد اقتضى الأمر أن نمر بإعصار آيك، الصدمــة الثالثة خلال عام مرهق بطبيعتــه، فقط لأقدر قيمة قوة الفرد ودافعه من أجل استرداد عافيته حق قدرها.

أخـذت أمى إجازة لمدة أسبوعين فى نهاية الصيف، وكانت الإجازة أمرًا تخطط لـه أمى مسبقًا منذ شهـر فبراير، وكانت عازمة على تخصيصـص العطلة لـ "إصلاح بسيط فى المنزل وإعادة تنظيمه".

وأثناء هذين الأسبوعين، اللذين امتدا بين أواخر شهر أغسطس وبداية سبتمبر، قضيت أنا وأمى وقتًا ممتعًا، حيث أخذنا نعدل وننظف ونجمل بيتنا من الداخل.

وقـرب انتهاء عطلة أمــى، حيث حققنا أهدافنــا جميعًا، اندهشنــا لما أنجزناه: رائحــة طلاء اللافندر العطرة على الصالة الأماميــة لمنزلنا، والروائح المختلفة من الشمــوع المشتعلة التــى اشتريناها فى إحدى فترات الراحــة أثناء مهمة التنظيف، والنظــام الذى عاد للطابق العلوى من المنزل، بفضل صناديق التخزين البلاستيكية والأرفف.

وبينمــا كنا نحتفل بهـذا النجاح، قمنا بتعليق أنظارنا علـى خليج المكسيك؛ فقد كان إعصار آيك يتكون ويستعد لتغيير حياتنا والمنظر الطبيعى للمنطقة إلى الأبد.

تكـون الإعصــار على ساحـل أفريقيا فى الأول مـن سبتمبر، الموافـق ليوم عيد العمال. ورغـم استمتاعنا بالعطلة فى جنوب شرقى ولاية تكساس وبحفلات اللحوم المشوية بالصيف، إلا أننا كنا غافلين عن حقيقة أن الإعصار سيسبب شهورًا، وربما سنوات، من "المشقة" لسكان منطقتنا.

وبحلول السابع من سبتمبر، كانت "ولاية تكساس" تشاهد إعصار آيك عن كثب وتسرع فى إعداد تجهيزات اللحظة الأخيرة قبل الإعصار. وبعد مرور يومين، وبينما أكمـل آيك طريقــه عبر المحيط الأطلنطـى وداخل خليج المكسيــك، زاد الطلب على الجازولين والثلوج بينما قل العرض.

وفــى العاشـر من سبتمـبر، انتهت عطلة أمى وعــادت لعملهــا ممرضة بجامعة تكساس، الفـرع الطبى، بجالفيستـون. وفى الوقــت الذى غادرت فيــه أمى للعمل، أصبحنــا أكثر قلقًا بشأن بيتنا فى مدينــة تكساس، الذى يبعد خمسة عشر ميلا عن ساحل خليج المكسيك.

وأثناء تواجد أمى بالعمل، قمت بحمل مقاعد حمام السباحة وغيره من "الأشياء التى قد يحطمها الإعصار" إلى مرآب الإيواء ولاحظت أن الجو كان غريبا، فقد كانت السماء مظلمة للغاية حتى تكاد تكون سوداء - لم يكن هناك أية نجوم ظاهرة وكان الجو هادئًا هدوءًا غير طبيعى. ورغم أن هناك أكثر من يومين يفصلاننا عن هبوب العاصفة على اليابسة، إلا أنه أصبح واضحًا أن الأوقات العصيبة كانت لن تكون بعيدًا عن الشاطئ.

وفى الساعات المبكرة من يوم الحادى عشر من سبتمبر، التقيت أنا وأمى بجيراننا. كان البعض يخططون لتفادى العاصفة بالمكوث فى المنزل، بينما كان الآخرون يقومون بالاستعدادات الأخيرة للنزوح. لم يكن مجتمعنا يخطط لإصدار أوامر بالإخلاء الإجبارى؛ فقد كان القرار بالمكوث أو النزوح يرجع لنا وحدنا، وقررنا فى البداية أن نمكث.

لكن فى وقت الظهيرة من ذلك اليوم، تحول إعصار آيك إلى الشرق، مما كان يعنى أن منطقة هيوستن/جالفيستون ستكون - على أفضل تقدير - فى مواجهة الجانب الأخطر من العاصفة، مع احتمالية وصول شدة العاصفة إلى أربع وعشرين قدمًا أو أكثر. فقمت أنا وأمى بحزم بعض من أثمن مقتنياتنا بالشاحنة الصغيرة وتوجهنا نحو مدينة لوفكين شرقى تكساس.

وقد ضرب الإعصار جزيرة جالفيستون فى الساعات الأولى من صباح السبت، الموافق الثالث عشر من سبتمبر.

وبينما كان الإعصار يتقدم أكثر داخل البلاد، فقدنا الطاقة بمدينة لوفكين، وانتابنا القلق فى اليوم التالى بشأن حالة منزلنا. وفى يوم الأحد، أخبرتنا جارتنا عبر الهاتف النقال بنجاة منزلنا من الإعصار- فقد كانت النوافذ سليمة، بخلاف تساقط بعض فروع الأشجار. لقد كان منزلنا على ما يرام - كانت تلك أسمى أمانينا، لكن ما لبثت أن تحطمت.

فبعد ساعات من تلقى الأخبار السعيدة، تلقينا اتصالا هاتفيًّا من جيراننا يخبروننا بأن المدخنة المبنية بالطوب تحطمت، وسقطت عبر السطح واستقرت بغرفة المعيشة، محدثة تجويفًا فى السطح بين كوَّتى المنزل، يبلغ اتساعه ثمانى عشرة قدمًا فى أربع وعشرين قدمًا.

لم يكن بإمكاننا الرجوع إلى المنزل حتى يوم السابع عشر من سبتمبر، وعندما وصلنا إلى المنزل احتشد الجيران لمساعدتنا. فتحنا الباب الأمامى، لنجد كومة من

الحطـام يبلغ ارتفاعها ست أقـدام داخل ما كنا نطلق عليه غرفـة المعيشة يومًا ما، وسلمًا مسدودًا، وعمود درابزين محطمًا، وسقفًا خشبيًّا مهشمًا.

انحنيت تحت عوارض السقف الحديدية، ومررت عبر أشجار الصنوبر والعوازل الكهربية لأصل إلى السلم، ثم تسلقت السلالم بحذر إلى المشهد الذى دائمًا ما كنت أحبه. نظرت نحو الكوتين والحفرة المجوفة بالسطح التى أظهرت سماءً زرقاء جميلة وسحبًا بيضاء رقيقة.

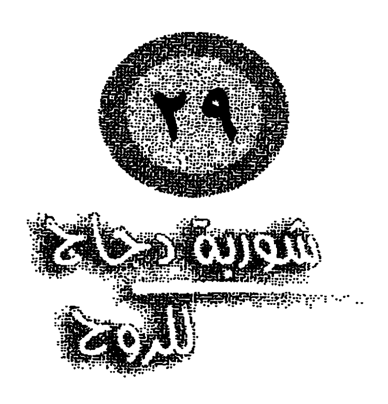
صحت متعجبًا دون تردد: "يا إلهى! كوة ثالثة!".

اندهش جيرانى من أننى أمزح وكان حريًّا بى أن أبكى، ولكن الضحك دواء جيد دائمًا.

وبهذا المزاح أدركت أن كل شىء، مع الوقت، سيكون على ما يرام. فعندما تضاف الفكاهة إلى الإيمان، تصبح النتيجة هى التعافى من أى موقف صعب.

هكذا علمنى إعصار آيك.

~ جيل إيسنوجل



طرق قديمة

اقطع حطبك بنفسك، فهذا سوف يدفئك مرتين.

~ هنرى فورد

أطلقنا عليه العام الذى لم يكن جيدا، بمعنى الكلمة؛ فقد مات الكلب، وقمنا بدفنه فى الفناء الخلفى للمنزل وبكينا كالأطفال بدلا من أن نتصرف كالبالغين الشجعان الذين كنا نعلم أنه ينبغى علينا أن نكون مثلهم. بعدها تعطل مكيف الهواء المركزى ووحدة التدفئة، وقال الفنى إنه لا يمكن إصلاحه، وسيكون علينا تغييره بالكامل. وقد تبين لنا بعد إلقاء نظرة سريعة على مدخراتنا أن ما لدينا يكفى بالكاد لشراء مكيف جديد. بعدها فقد زوجى وظيفته؛ فعندما تتم تخفيض ميزانيات التعليم، يكون ذوو الرواتب المرتفعة هم أول من يتم الاستغناء عنهم - لا يهم إن كان بينك وبين التقاعد عامان فقط.

صعقنا لهذا الأمر. ورغم أننى كنت أعمل أيضًا، فإن وظيفتى وحدها لم تكن كافية لسداد فواتيرنا. هل ننفق مدخراتنا الزهيدة فى شراء وحدة تدفئة جديدة أم نحتفظ بالمال فقد نحتاج إليه فى حال ما إذا احتجنا إلى إجراء إصلاحات للسيارة، بل والأهم فى الأمور "الطارئة" مثل شراء سلع البقالة، فقررت أننى أفضل الأكل على أى شىء آخر، ووافقنى زوجى على ذلك. إذن. ماذا عسانا فاعلين بشأن التدفئة خلال أشهر الشتاء القادمة؟

كان منزلنا يتصف بما كانت تطلق عليه جدتى "طراز قديم"؛ فالمنزل ذو أرضيات خشبية، وأسقف مرتفعة، وصالة رئيسية تفصل أحد جوانب المنزل عن الجانب الآخر، ويوجد موقد حرق الأخشاب فى بؤرة مركزية من تلك الصالة. وأنا واثقة من أنه فى وقت ما، كان أصحاب المنزل السابقون حتمًا يستخدمون هذا

الموقد لتدفئة المنزل الذى تبلغ مساحته ٢٦٠٠ قدم مربع بالكامل. ولكن هل كان ذلك بإمكاننا؟

قمت باستدعاء شخص ممن يعملون بإصلاح المداخن لكى يفحص الموقد. وما إن أكد صلاحيته للاستخدام حتى بدأنا فى تطبيق أسلوب التجربة والخطأ. فليس هناك مشغلات بالغاز داخل المواقد القديمة. ولذلك كان علينا أن نتعلم كيفية إشعال النار على طريقة الكشافة - حيث توضع أفرع الأشجار وأوراق فى شكل مخروطى، وإضرام النار فيها ، ثم يوضع حطب أعلاه حتى ينتشر الهواء تحتها بينما تزداد حرارتها. وبعد محاولات عديدة، أصبحت لدينا نار مشتعلة للمرة الأولى. وكانت الخطوة التالية هى الحصول على المزيد من الحطب، ففكرنا فى شراء بعض الأحطاب، لكننا إذا ما أمكننا قطعها بأنفسنا، فسوف نوفر مزيدًا من المال. وبعد مراجعة الأمر مع الشرطة المحلية، علمنا أن بإمكاننا قطع الحطب من الأشجار الساقطة على الطريق بالقرب من منزلنا. كان الأمر يتطلب منشارًا، لكن لم يتبق الكثير على عيد ميلاد زوجى؛ لذا طلبت من أفراد العائلة والأصدقاء بطاقات هدايا من متجر الأدوات لشراء المنشار.

أثار إشراك العائلة كثيرًا من الفضول والعديد من الرسائل الإلكترونية. كانوا مندهشين قليلا فى البداية، متخيلين زوجى يلعب دور الحطاب؛ لكن حينما استطعنا توفير ١٠٠ دولار من فواتيرنا الشهرية، أدركوا الأمر وبدأوا يفكرون فى طرق تقليدية يمكنهم توفير المال من خلالها.

اقترحت ابنتى أن نتفقد خزانة الملابس ونراجع ملصق تعليمات العناية بالملابس لكثير من محتويات الخزانة التى عادة ما أرسلها للمغسلة. كان بعضها مكتوبًا عليه "يمكن غسله يدويًّا"، ومن ثم أعددنا قائمة بالملابس التى يمكن غسلها يدويا: بلوزة حمراء، تنورة بنى، قميص أزرق، وهكذا. كتبت أعلى القائمة: "يغسل يدويًّا" - حتى بعض السترات الصوفية كانت قابلة للغسل! وفى نهاية شهر واحد، راجعت ميزانيتنا لأجد أننا خفضنا فاتورة الغسيل الجاف إلى النصف.

اقترحت إحدى صديقاتى زراعة حديقة خريفية، فبحثنا عن بقعة آمنة على الشرفة بحيث تكون محمية من الرياح واستخدمنا أصيصين كبيرين للزهور لزراعة بعض النباتات. أعترف أنها تطلبت بعض الاهتمام بالفعل، لتغطيتها عند انخفاض درجة الحرارة ليلا ، إلا أنها كانت تستحق العناء.

كما أعطانا أحد الجيران قطتين، واللتين كانتا تهتمان بالزوار غير المرغوب فيهم (الحشرات) داخل المنزل أو تحته أو حوله، وكان بإمكاننا إلغاء خدمات الإبادة. ووفر لنا ذلك مقدارًا قليلا من المال كل شهر. ورغم معرفتنا أننا ندللهما عندما نقدم لهما فضلات الطعام من حين لآخر، إلا أننا شعرنا بالراحة لعدم إلقاء أى طعام فائض.

كما قررنا أيضًا أننا ما دمنا اثنين فقط، فلا حاجة لنا بجهاز غسالة الأطباق، مفضلين بدلا منها غسل الأطباق يدويًّا. ولتوفير المال، أصبحت أطهو الطعام بالبيت، وما قلل مرات شراء الأطعمة السريعة من المطاعم المحلية. وقد وفر لنا ذلك، بالإضافة إلى الخضراوات التى تنمو فى المنزل، وسيلة لتناول طعام أكثر صحة بالإضافة إلى تخفيض الميزانية بطريقة مختلفة.

وتلخصت نتائج عمل زوجى بقطع الأشجار فى تمزق الجوارب التى كان يرتديها مع حذاء الحطابين. حينها فاجأت نفسى عندما عرضت عليه رتقها بدلا من الاندفاع الى شراء جوارب جديدة له. لم أكن واثقة من كيفية القيام بذلك بالضبط، لكننى تذكرت أن جدتى كانت تضع شيئًا ما داخل الجورب لكى يتمدد، ثم تحيك بالإبرة على الثقب حتى تسده. وبالفعل، أثار إصلاح الجوارب بجوار المدفأة لدىَّ ذكريات جميلة من الماضى. وكذلك كنا نقرأ لبعضنا، ونمكث بجوار المدفأة. وهكذا تحول العام "السيئ" إلى عام "جيد".

والآن اقترب موسم الربيع. فى الأعوام السابقة، كنا نتوجه إلى محل الزهور من اجل شراء نباتات لمشتل الأزهار. لكننا، هذا العام، مررنا أنا وهو فى الأماكن التى قام فيها بقطع الأخشاب فى نهاية الشتاء، فقد كانت هناك- من بين تلك الأشجار الساقطة- أزهار برية تنبت من تلقاء نفسها تختلس الأنظار لتختبر دفء الشمس. وبعد أن أبدل زوجى المنشار بجاروف، قام باقتلاع الأزهار لكى يغرسها فى مشتل الأزهار الخاص بى. فكان منظرها غاية فى الروعة.

بعد ذلك، عُرِضَت على زوجى وظيفة فى إحدى الكليات المحلية، فارتفعت روحنا المعنوية. لكننا لن نترك أساليبنا "الجديدة" ذات الطراز القديم. قمنا بإنفاق بعض مدخراتنا، حتى يتأخر التقاعد لعدة سنوات؛ فتغيير أسلوب حياتنا من شأنه أن يساعدنا على جمع مزيد من الدولارات كل شهر والتى يمكننا وضعها فى هذا الصندوق من جديد. وسوف نزرع حديقة لخضراوات الربيع ونستمر فى

غســل الأطباق يدويًّا. وسوف نقطع الأخشاب، ونقسمها، وننقلها لكى نستعد للشتاء. لكــن أفضل شىء فــى تلك التجربة هو أننــا أصبحنا أصحاء أكثر. فــى الواقع، لقد فقدنــا نحن الاثنــين خمسة أرطال مــن أوزاننا. لم نذهب إلى منتجــع أو ننضم إلى نــادٍ رياضى، لكننا فقط اجتهدنا فى العمل. وهكذا نقصــن وزننا وقوى بنياننا- كما خمنت- عن طريق اتباع الطرق قديمة الطراز.

~ إلين إرنست شنايدر



أفضل من الخيام

إننا نبدأ بالعائلة وننتهي بها، على الرغم من أن أمورًا أخرى قد تعمل على تغييرنا.

~ أنتوني براندت

كانت الأمطار تهطل على رءوسنا بينما كنا نحاول استيعاب فكرة البيت ذي الحجرات الثلاث، الذي كان من المقرر أن يصبح بيتنا الجديد. وقد زادت من ضيقنا أعمدة الخيمة الواضحة وبداية دخول الليل، وكانت الكلمات الوحيدة بيني وبين زوجي كلمات غاضبة. واستدعتنا صرخات أطفالنا الصغار من خلف السيارة الرياضية متعددة الأغراض التي كانت ملكيتها ستسترد منا قريبًا؛ فقد تكدسوا في مقاعد السيارة لما يقرب من تسع ساعات، لكن لا يسعني أن أفعل شيئًا من أجلهم.

مع حصول زوجي "تيم" على وظيفة غواص جديدة بمدينة بلتيمور صباح اليوم التالي، أراد في إلحاح أن يبيت ليلة في أحد الفنادق رخيصة الثمن، ولكنني رفضت؛ فقد كانت ليلة من الراحة تساوي ثلاث ليالٍ في العراء، مدفوعة مقدما. ولم يكن فقدان ما معنا من نقود متاحًا أمامنا.

ولم نكن نحمل معنا إلا بضع مئات من الدولارات التي حصلنا عليها من إقامة مزاد لبيع مقتنياتنا في الفناء الخاص بمنزلنا القديم بالقرب من بيتسبورج؛ حيث كان كل ما جنيناه خلال أربعة أعوام من زواجنا قد تفلَّت من بين أيدينا مقابل بضعة نقود زهيدة، وكانت بناتنا الحائرات يرين ألعابهن وفرشهن بينما يحملها الغرباء، فيما طلبت امرأة بخيلة الحصول على رداءين للبنات مقابل خمسة وعشرين سنتًا، بدلا من خمسين. سخر منها "تيم" لكنه وافق على الثمن. ولو أنها تعلم أننا كنا مشردين بالأساس، لربما شعرت بالخزي من فعلتها هذه؛ فقد غادرنا منزلنا حديث الشراء، ولن نراه ثانية، ولدينا من المال ما يكفينا فترة أول أسبوعين من الإقامة

بالمخيم، وبعض عبوات البنزين، وحقيبة طعام مليئة بالخبز، وزبد الفول السودانى، وسندوتشات الهوت دوج.

وبعد مضى ساعة طويلة تعرضنا فيها للبلل من مياه الأمطار والزجر من قبل مضيف المتنزه، لاح المخيم أمامنا فتنفسنا الصعداء. فقد كان مأوى لنا، رغم وجود بعض أعواد العصى المهملة. وحرصًا منا على التخلص من ذكريات اليوم، فقد قمنا بفتح السحابات والتحديق بالداخل - كان ما وجدناه هو ارتفاع ثلاث بوصات من الماء تغطى الأرض بالكامل.

وفى النهاية، تم إدخال الفتيات إلى الخيمة المبتلة، لكنهن كن يشعرن بسعادة لتحررهن من مقاعد السيارة. أما نحن، فلم نكن سعداء على الإطلاق، وأدركنا الآن فقط كيف ساءت الأمور؛ فقد انحصرت حياتنا بالكامل فى سلتين من الملابس، وحقيبة بها طعام، وبعض الدمى المكسوة بالفرو، وخزانة بها أوراق مهمة، وتحولت سررنا الجميلة إلى مراتب هوائية ذات حجم كبير لنا ومرتبة ذات حجم صغير من أجل الفتيات. وبعد أن ملأناها بأنفاسنا المتعبة، اختبأنا فى النهاية تحت البطاطين ورضينا ببيتنا الجديد.

وبعد مرور ستة أسابيع من طريقة العيش غير المعتادة هذه، بحثت أنا وبناتى عن مكان خالٍ بالقرب من المخيم لإيجاد حطب مهمل. نظرت بناتى إلى الأمر باعتباره لعبة، بينما نظرت إليه باعتباره توفيرًا للمال. ومن المضحك أن قليلا من القطع الخشبية تتكلف دولارًا لكل قطعة، جميعها لا يصلح للوقود نتيجة لهطول الأمطار المستمر. وكنا حينما يسعدنا الحظ بما يكفى لكى نوقد نارًا، نقيم وليمة من أطباق السجق الساخن والبطاطس. وأثناء الليالى الممطرة، وبدون النيران التى تطهو الطعام وتسلينا، لم يكن بإمكاننا سوى أن نمضغ زبدة الفول السودانى والجيلى بلا اكتراث، بل إن بعض الأيام كانت تمر بحال أسوأ من ذلك. فرغم رخص ثمن الخبز، فإنه كان سلعة نادرة فى الغالب؛ إذ كنا نشن معارك مستمرة مع السناجب. وحتى بعد أن قمنا بوضع كل شىء داخل الخيمة، كانت تلك المخلوقات العنيدة تحفر نفقا تحت الأرض متجهًا نحو الخبز مباشرة. وكانت تتدفق بأعداد مهولة أثناء القيلولة، وتهزأ بنا بأصواتها المزعجة بينما تحمل زبد الفول السودانى.

كانت العواصف الرعدية هى الجانب الأسوأ من حياتنا؛ فبينما كنا غير قادرين على النوم، كنا نسمع أصوات الرعد وهى تضرب الجدران القماشية. وكثيرا ما

...اضطررنا للنزوح فـى منتصف الليل، أمـا مسألة العثور على مكان نـأوى إليه فقد كانت غير مضمونة.

وبرغـم الجـدران المهلهلة التى كنا نسكن تحتها، كنا نملـك أهم شىء - ألا وهو ... رفتنا؛ فبعد ستة أشهر من الانفصال والتدهـور المادى المستمر، ظللت أنا وزوجى ... ، وكنا معرضـين للحرمان من استرجـاع بيتنا المرهون وخسـر "تيم" وظيفته، ... بح نحيفًا، حيث كان معرضًا لضغوط كبـيرة وضائقة مادية لدرجة أنه لم يكن ... اول الطعام. وأصبحت ابنتنا الكبرى مريضـة جسديًّا جراء الاكتئاب وبدأت فى ... ى العلاج - كل ذلك بينما كان المحامون يطالبون بالمال. وبالحصول على وظيفة ... يدة بمدينـة بلتيمور، وجدناهـا فرصة لنا للبدء من جديـد. لم نكن نملك شيئًا ... ى الحب وحالة مادية مزرية.

وبينما كانت تمر الأسابيع، كنا نحاول يائسين التفكير فى خطة؛ فلم يكن بإمكاننا العيش فـى مخيم أثناء الشتاء، إلا أننا فى الوقـت نفسه لم نتمكن من تحمل نفقات الإيجـار الـذى كان يعادل فـى المتوسط ضعـف قيمة الرهن العقـارى القديم. وكان الشىء الوحيد الذى يمكننا التفكير فيه هو نسخة معدلة أكثر من أحلامنا، ومن ثم ... هبنـا إلى البنـك. وما أثار دهشتنا، هو أن قيمة الرصيد لم تصل بعد لمرحلة حبس الرهن، وبذلك تم السماح لنا بالحصول على قرض صغير. وبعد أن رأينا إعلانًا فى الجريدة، حددنا موعدًا لمشاهدة بيت جديد محتمل.

فـى صباح اليوم الأخير داخـل خيمتنا، هبت العاصفة الأسوأ على الإطلاق؛ فقد ... ا فى تمام الرابعة فجرًا بجمع متعلقاتنا داخل السيارة، وهـى سيارة أصغر حجمًا ... لنا إياها والد "تيم" بعد أن استعيدت ملكية السيارة الكبيرة متعددة الأغراض. ... د فترة طويلة من القيادة، انتهت بشعور البنات بغثيان السيارة، وصلنا إلى المرفأ الذى كانت رائحته تشبه رائحة القىء ويبدو مظهره مزريا للغاية.

كان منظـر المراكـب - من طـراز تيارا موديـل١٩٨٣، والتـى يبلغ طولهـا سبعًا ... عشريـن قدمـا - رائعًا. حتـى المركب الصغير يبـدو أكثر جاذبية مـن تلك الخيم القماشيـة، والأهـم من ذلك، أننا حلمنـا دائمًا بالعيش على مـتن سفينة، رغم أننا ... خيلنـا الأمر على نحو مختلف. وأيًّا كان الأمـر، فقد كان ذلك ما تمنيناه، ولا تكفى ... امة سعداء للتعبير عن شعورنا وقتها.

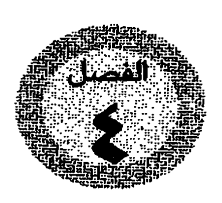
كانت الكابينة الأمامية فى السفينة ذات فراش مستدير يمكن ثنيه ليصبح أريكة، ... كانت الغرفة الخلفية كبيرة بما يكفى لنوم طفلين ولعبهما. أردنا تلك الحياة، برغم

انفجـار مواسير الميـاه وبرغم التعبـيرات السخيفة من قبل المـلاك عندما صرحنا بعزمنـا على العيش على متن المركـب. لم تهمنا آراؤهم؛ إذ كانـوا يجهلون كل شىء عما تحملناه لكى نصل إلى هنا.

لـولا انفصالنـا أنا و"تيم" عن بقية العام، ما كان لنـا أن نتصل من جديد، فقد أجبرنـا فقدان كل شـىء على إدراك ما كان مهمًّا بالفعـل. فنتيجة فقدان الوظيفة، اضطررنـا إلى الانتقـال حيث لم يكن يمكننا توفير نفقات شقة. وكان كل تحول يبدو فى الظاهر سيئًا كان يقربنا أكثر من أسلوب الحياة التى لم نكن لنتخلى عنه مقابل أى شـىء على وجـه الأرض؛ فقد أصبحنا أكثر سعادة وأعمـق اتصالا داخل غرفتنا الصغـيرة، حتى مع ضحكات السخريـة التى تلاحق مركبنا القديم. وكانت ابتسامة بناتنـا تبرهـن على سعادتنا، وكنا نشعـر بالارتياح بمجرد الجلوسـ فى المرفأ على النهر الجنوبى، تحيطنا الوجوه البشوشة من كل جانب. ورغم عدم قيامنا حتى الآن بتغيير اسم المركب رسميًّا، فإن الاختيار كان واضحًا - إنه "أفضل من الخيام".

~ ديانا لاورى



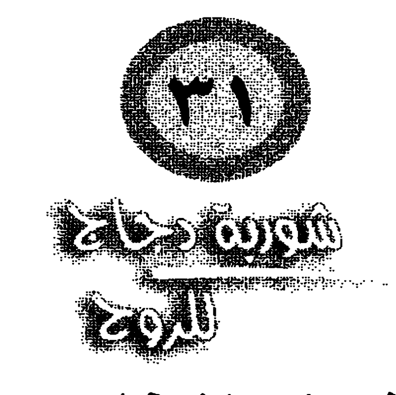


أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

قوة التفكير الإيجابى

إذا استطعت استبدال أفكار إيجابية بأفكارك السلبية، فستبدأ فى الحصول على نتائج إيجابية.

~ ويلى نيلسون



إشهار الإفلاس

رغم أن المرء لا يمكنه العودة إلى الماضى والقيام ببداية جديدة،
فإن بإمكانه البدء من الآن، ووضع نهاية جديدة.
~ مجهول.

..مت الباب مرة أخرى، بقوة، فانفتح باب دار القضاء، محدثا صوت صرير. الداخل، طلب منى رجل الأمن بطاقة هويتى فى غلظة، ثم حدق فى رخصة القيادة، وهو يضيق عينيه.

كانت القاعة رقم ١٧٣ قريبة، وكانت هناك لافتة تحذيرية معلقة على الباب من الخارج مكتوب عليها "ممنوع الانتظار فى الردهة أثناء انعقاد جلسة المحكمة".

فتحت الباب، لأجد أضواء المصابيح تختلج فى القاعة الخاوية، وكان الديكور الوحيد بها هو لافتة بيضاء معلقة على الحائط مكتوب عليها بحروف واضحة "يقاضى مكتب التحقيقات الفيدرالية جرائم الإفلاس"، فطأطأت رأسى، وشعرت بأننى طفل فضولى، ثم جلست على أحد الكراسى المعدنية، وكان تنفسى شديد الضحالة.

انفتح باب القاعة، فرفعت بصرى آملة فى رؤية "إيرلين" - المحامية الخاصة بى. ولكن، كان القادمان زوجين شابين، أما الرجل فكان ذا وجه مستدير، وشعر أسود قصير جدا، وعينين رقيقتين يملؤهما الخوف، وأما المرأة فكانت ذات شعر رمادى لامع، ملفوف فى شكل كعكة، ويبدو عليها الحزم والقوة. تبادلت أنا والمرأة بسمات خاطفة، ثم نظر كل منا بعيدا.

لم يدر ببالى أبدا أننى سأجلس فى حجرة كهذه؛ فقد كنت أدفع فواتيرى فى الحال، ونادرا ما كنت أنفق بما يفوق مقدرتى، وليس لدىَّ بطاقة ائتمان، ولكن هذا

القرض الذى حصلت عليه منذ فترة بعيدة نتيجة قرار خاطئ يتعلق بالعمل، ظل جاثمًا بثقل على حياتى طوال العقد الأخير، وأخذ يتضخم بصورة كبيرة حتى إنه فى النهاية جعل إشهارى الإفلاس هو الخيار العاقل الوحيد أمامى.

انفتح الباب، ودخلت "إيرلين" وهى تبتسم وتشع بالهدوء. كانت المرأة التى معها ذات شعر بنى مصفف بطريقة سبايكى، وحادة الملامح، وتضع مساحيق تجميل مفرطة، ولديها غمازة فى أسفل خدها. وقامت " إيرلين" بتقديمى لـ" كاثى" موكلتها الأخرى فى قضايا هذا اليوم.

دخل أمين محكمة الإفلاس ودخل مساعده على إثره. وكان الأمين محاميًا ذا خبرة بقانون الإفلاس. وضع الاثنان الحاسوبين المحمولين الخاصين بهما وحقيبتيهما فوق المنضدة الخشبية الطويلة التى فى صدر القاعة.

بعد ذلك، استدعى الأمين الزوجين، فقبضت يدىَّ، حتى إن أظافرى كانت مغروسة فى راحتىّ.

أخبرت المرأة أمين المحكمة بأنها أصيبت فى حادث سيارة، فسألها: "هل استطعت رؤية اللوحة المعدنية لسيارة الشخص الذى صدمك؟".

فقالت له: "لا يا سيدى"، واستوت فى جلستها، واستطردت: "كان مطلوبا منا تسديد فواتير طبية، ثم أنجبنا طفلا، وبدأت الأمور تسوء منذ ذلك الحين"، وبدأ صوتها يتقطع.

كنت أعض على شفتى، وأنا أفكر بهذين الكادحين الذين سقطا ضحية سائق سيارة مهمل، ونظام رعاية صحية ظالم. إن أكثر من نصف من يشهرون إفلاسهم سنويا - والذين يقدرون بمليون شخص - تكون لديهم تلال من الفواتير الطبية. كنت أفكر بكل الأشخاص الذين يقومون بالمقابلة هذه نفسها، ويمرون بالعملية نفسها فى كل أنحاء البلاد.

كان دور " كاثى" هو التالى، فابتسمت لأمين المحكمة الابتسامة المغرية التى اعتادت أن تبتسمها المرأة لتسهل طريقها للخروج من المواقف المحرجة. قالت "كاثى" للأمين إن شريكها فى العمل وخطيبها قد سرق المال- مالها- من الحساب المشترك بينهما.

فسألها الأمين قائلا: "هل حاولت العثور عليه؟".

فقالت "كاثى" وصوتها يزداد حدة: "نعم يا سيدى، لقد حاولت".

"لقد غرر بها"، أخذ صدى هذه الكلمات يتردد فى رأسى، وشعرت بأنى أختنق، ... حان دورى.

سلمت إثبات الهوية إلى الأمين، وأقسمت أن أقول الحقيقة، وأجبت عن الأسئلة التى طرحها علىَّ فى البداية.

بعد ذلك، سألنى الأمين قائلا: " إذن، كيف وقع عليك هذا الدين؟".

أخبرته باختصار بقصة " التغرير بى"، وهى أننى وشريك لى حصلنا على قرض ... ن إدارة المشروعات الصغيرة، وعندما أغلقنا المشروع، قام شريكى بالتوقيع على ... د، ووعدنى بتسديد نصيبى من القرض (٧٥٠٠ دولار) فى مقابل السلع الموجودة ... ائمة الجرد، ولكنه لم يفعل، ثم بعد ذلك أفلست، وتكدست الفائدة والغرامات، ... عد سنوات، تسلمت خطابا من وزارة العدل، ومازلت أتذكر عندما جلست لأن ... ماى لم تستطعا حملى، ويداى كانتا ترتعشان، وأنا أحاول فهم كلمات الخطاب: "أنت مدينة بمائة ألف دولار. لا ترسلى أموالا نقدية".

عندما انتهى أمين المحكمة من استجوابى، غادرت أنا و"إيرلين" و" كاثى" الحجرة.

أوضحت لى " إيرلين" أن أمام الدائنين ستين يوما ليقدموا ما يمنع من إخلاء سبيلى بشأن الديون، وإن لم يتم تقديم أية اعتراضات، فستصدر المحكمة قرارا رسميا بإخلاء سبيلى فى الأول من شهر إبريل - يوم كذبة إبريل.

عندما غادرت المبنى، هبت بوجهى نسمة باردة، وشعرت حينها بعينى تغرورقان بالدموع، فبعد اثنتى عشرة سنة من الكفاح ضد هذا الدين، وطلب الاستشارات القانونية، ومحاولة تسديده، والأمل فى تأجيله، رغم علمى بأنه ليس هناك قانون للتقادم، وقيامى بالبحث عن محام مناسب، ثم التخطيط لإشهار إفلاسى، تخلصت تماما من هذا العبء. وعندئذٍ انثنت ركبتاى، فجمدت فى مكانى، تاركة تلك النسمة تبعث النشاط فىَّ.

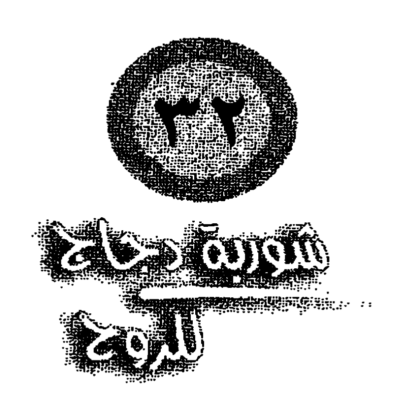
"لقد انتهى الأمر!"، همست بها أولا ثم رددتها بصوت مرتفع، وشعرت بالتثاقل وخفة الحركة فى الوقت نفسه؛ فحريتى لم تكتمل بعد.

مر الزوجان بجوارى، ويداهما متشابكتان.

نظرت المرأة إلى، ورأيت عينيها محمرتين. رغم أن حياتينا قد تكونان مختلفتين تماما، فإننى تذكرت كيف أننا متشابهان، وكيف أننا جميعًا متشابهون؛ ففى بعض

الأحيـان تتبسط حياتنا ونشعر بالقوة والنجاح، وأحيانا أخرى يصطدم بنا شىء ما أو شخصـ ما فيفقدنا توازننا، ومن ثم لا يتبقــى لنا شىء آخر يمكننا فعله سوى أن نظل واقفين فى مكاننا ، ونطلب المساعدة، ونبدأ من جديد.

~ ديبورا شاوس



الضحك، والدعاء، وكل ما يبعث على البهجة

إن البهجة هى نهر شفاء من الله، ويجب على الجميع أن يغتسل فيه.

~ هنرى وارد بيتشر

..دما تم تشخيص مرض زوجى "بيل" بأنه سرطان فى الدم وفى الغدد اللمفاوية، ام نكن نتحدى أشد العقبات بعد؛ فقد تعامل كلانا بنجاح مع أشد المشكلات الصحية قسوة فى السابق، وتغلبنا عليها، وتعلمنا كيفية التعايش معها، والمحافظة على بهجتنا رغم وجود هذه المشكلات. وقد تساءلنا عما إذا كان بإمكاننا استجماع قوانا والخروج من هذه الأزمة أيضا. كنا نعلم أننا نواجه اختبارًا قاسيا لقدرتنا على التغلب على الصعاب.

فى آخر يوم من شهر مايو عام ٢٠٠٥، عدنا إلى المنزل بعد مقابلة طبيب الأورام ونحن نجر أرجلنا بسبب تلك الأخبار السيئة، وكانت هناك نسمة هواء لطيفة دافئة فى الجو، تسرى تحت سماء زرقاء صافية. كان ذلك اليوم بالنسبة للبستانيين يوما مناسبا جدا للزراعة، أما بالنسبة لنا فقد كان اليوم يحمل أخبارا صادمة عن إصابة زوجى بسرطان الغدد الليمفاوية اللا هودجكينى، وضرورة خضوعه للفحوصات اللازمة لتحديد مرحلة المرض، وقيامنا بالاختيار بين طرق العلاج والخضوع للتجارب الطبية.

رغم حالة الذهول والدمار التى كنا فيها، فإننا لم نفقد الأمل، وكانت العطلة الأسبوعية التى كانت ستنتهى بيوم الذكرى تلوح أمامنا، وجعلتنا لا نطيق صبرا على الخضوع للفحوصات الإضافية ومعرفة النتائج.

بعد أن اتصلنا هاتفيا بالعائلة والأصدقاء، قال "بيل": "إننى ذاهب لعمل ما اعتدت القيام به... غرس الزهور!".

اشترى "بيل" - الذى كان يلعب دور بستانى منزلنا - العشرات من الزهور المستديمة مثل *بيتونياس، وماريجولدز، وفينكاس*، وهى ذات ألوان عديدة زاهية. خلال الأسبوع التالى، ووسط المواعيد مع الطبيب، وعمل الكشوف بالأشعة، وفحوصات الدم، وفحص النخاع العظمى، كان "بيل" يرتدى ملابسه الخاصة بالبستنة، ويرتدى قبعته وقفازه، ثم يخرج لزراعة الزهور ويعتنى بالمشتل.

كان يقول لمن يمر عليه من جيرانه ليطمئن على تحسن حالته الصحية: "أنا أقوم بزراعة حديقة النصر الخاصة بى". وقد أصبحت تلك الزهور بمثابة منارات للأمل، ومجموعة جميلة قدر لها أن تنمو وتزهر بغض النظر عن حالتنا الداخلية. كانت أزهار "بيل" الجميلة تضفى إشراقا على الجيران، وعلى حياتنا اليومية، وأما الآن فقد صار هذا يضاف إلى مهماتنا الرئيسية بتوجيه طاقاتنا إلى علاج "بيل" وتماثله للشفاء.

خلال الأعوام الخمسة والعشرين التى قضيناها فى زواجنا، كنت فى بعض الأحيان أدعو "بيل" بـ" الرجل المبتسم"؛ فالمزاح - أى إضحاك الآخرين - كان دائما هو السمة البارزة فيه، والآن - وهو يواجه مرض السرطان وأنظمة العلاج المكثفة - أصبح المزاح شيئا رئيسيا فى القدرة على علاجه. فبعد أن اخترنا خطة العلاج، قال "بيل" متأملا: "أتمنى أن نفكر فى شعار مرح نكتبه على الشارة التى سأرتديها فى أول جلسة علاج كيماوى".

تبادلنا العديد من الأفكار حول الشعار، ثم اخترنا الأفضل من بينها بالنسبة لنا.

فى أول يوم من أيام العلاج الكيميائى، كنا نلهو بشارات عليها شعارنا: " اذهب إلى الجحيم أيها السرطان"، وقد منحت ضحكاتنا هذه فى مكتب الطبيب ومركز العلاج "بيل" بداية مرحة للعلاج، والتى استمرت خلال الصيف وحتى الشتاء، وبلغت ذروتها بعملية زراعة الخلايا الجذعية. كان "بيل" دائما ما يروى قصة شعاره هذه وكان يقطع حديثه بضحكاته النابعة من القلب، وقمنا بلصق شاراتنا فى أماكن بارزة، فكلما ركبت فى السيارة، رأيت شعارنا "اذهب إلى الجحيم أيها السرطان" على عجلة القيادة، وكانت هذه العبارة تجعلنا نركز على الناتج الذى نود الحصول عليه، وكانت تحثنا على الاستمرار فى الدعاء لكى يمدنا الله بالقوة والشجاعة.

كانت دعواتنا الخاصة تصحبها دعوات الآخرين من العائلة، والأصدقاء، ودور العبادة، وزملاء العمل، وحتى الدعوات المستمرة ممن لا نعرفهم، وكانت الدعوات دائما تأتى من مصادر تثير دهشتنا.

عندما عدنا إلى المنزل فى أحد أوقات الظهيرة من جلسة العلاج الكيميائى، وجدنا قطتينا - وإحداهما داكنة اللون وتدعى "جيليجان"، والأخرى تدعى "...ى" وهى بيضاء ذات بقع بنية ورمادية مستديرة - وهما راقدتان على سجادة متعددة الألوان فى الطابق الذى تقع به غرفة المعيشة، وكان فراؤهما يلمع تحت ضوء أشعة الشمس المارة عبر النافذة، وكانتا مغمضتى العينين ورأساهما تميلان ناحية السجادة، وكل واحدة منهما تمد إحدى مخلبيها الأماميين ناحية مخلب الأخرى، فنظرنا إلى بعضنا بعضًا وابتسمنا.

قال أحدنا، ولا نذكر من منا بالضبط:" تبدوان وكأنهما تدعوان"، ومن ذلك الحين، وخلال فترة العلاج الطويلة، كنا نسميهما " فريق البهجة والدعاء".

كان انشغالنا بقطتينا قد ألهانا عن مشقة محاربة السرطان، وجعلنا نركز على ما يمكن أن يحقق الشفاء. إن استمداد القوة من الناس، والحيوانات الأليفة، والاهتمامات، والأنشطة الموجودة فى البيئة المحيطة بنا، يعزز من أرواحنا، وينبهنا ألا نغفل عن الإمكانات المتاحة لتحقيق الراحة والإلهام.

وبعد أن خمد الورم السرطانى لدى "بيل"، وأصبح مهيئا لعملية زراعة الخلايا الجذعية، دخل إلى مستشفيات جامعة "أيوا" وعياداتها فى شهر ديسمبر لإتمام الإجراءات التى تستغرق عدة أسابيع وتستمر خلال فترة الإجازات. كانت تلك الأوقات عصيبة - نظرا للإجراءات المشددة والخوف من احتمالات التقاط أية عدوى، وعلاوة على ذلك، كان مرض "بيل" بالسكر من النوع ١ (المعتمد على الأنسولين فى علاجه) - يشكل عامل خطورة آخر.

سرنا بسرعة إلى الأمام، عازمين على إنشاء ملجأ للاستشفاء، فقد قمنا بتزيين حجرته بزخرفة تبعث على البهجة، وقمنا بتعليق صور لحديقته ذات الأزهار التى يعشقها، ولقطتينا، وللعائلة، وللأصدقاء على اللوحة الخشبية الكبيرة. وبعد نقل الخلايا الجذعية، وقبل زراعتها، قاسى "بيل" أسبوعا من العلاج الكيميائى المكثف، وبعد أن تمت الزراعة، انتظرنا حتى ترتفع معدلات مركبات الدم، وأصبح الانتظار شغلنا الشاغل، وكان هذا اختبارا قاسيا لتمسكنا بالصبر والنظرة المتفائلة.

ورغم أن نظام الزراعة الشامل قد أبلى جسده، فإن "بيل" كان يصارع الأيام ليرسم البسمات ويحث على الضحك بإطلاق النكات والقصص، وكان يستعين بمجموعة عرائس"كدلى كارولرز" ليسلى طاقم الأطباء والمرضين والزائرين، وكانت هذه الدمى الثلاث - التى كانت على شكل قطط - تغنى أغنية Jolly Old Saint Nicholas بطريقة متناغمة وهى تتمايل برءوسها على أنغام الموسيقى. وقد ضع المزاح بين يدى "بيل" طريقة إيجابية لتهيئة البيئة المناسبة للشفاء واللازمة لرعاية وعلاج الأشخاص ذوى الأمراض الخطيرة.

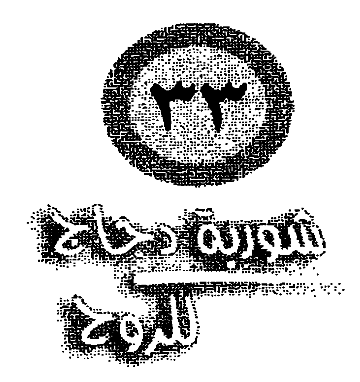
وطوال فترة عملية زراعة الخلايا الجذعية، كان الأصدقاء والعائلة على اتصال دائم بنا، من خلال الزيارات، والمكالمات الهاتفية، والرسائل الإلكترونية، وفى الأيام التى لم يكن "بيل" قادرا فيها على القراءة، كنت أقوم أنا بقراءة الخطابات، وبطاقات التمنى بالشفاء، والنكات، والقصص، وكنا نشعر بأننا محاطان بعباءة من الأدعية والأنعم.

ساعدتنا العديد من الإستراتيجيات على التشبث بموقف الرغبة فى الشفاء، وتعلمنا أن القدرات الطبيعية، كقدرات "بيل" على زراعة الحديقة وعلى المزاح، هى إجراءات من شأنها تجديد إيماننا بالحياة. إعادة تسمية قطتينا الجميلتين بـ"فريق البهجة والدعاء" إلى أننا نستطيع خلق ظروف للتماثل للشفاء، والشعور بالدعم من العائلة والأصدقاء، والتمتع بعطفهم ، يطفو بأرواحنا، ويقوى إيماننا بقدرة المجتمع والرعاية والعطف على خلق العناصر الحيوية لتحقيق الشفاء.

لاحقا، بعد شفاء "بيل"، كنا نتساءل كيف استجمعنا قوتنا وشجاعتنا للتغلب على أحلك الأوقات، وكيف استطعنا الصمود فى تلك المنطقة القاسية؟ وهل استطعنا تشكيل صيغتنا لمواجهة الأوقات القاسية؟

تأتى الإجابات عن تلك الأسئلة عندما يسألنا الآخرون أسئلة من قبيل: "كيف استطعتم تحقيق ذلك أيها المكافحون؟"، فنبتسم، ثم نقول: "الضحك، والدعوات، وكل ما يبعث على البهجة والإشراق!".

~ روندا آرمسترونج



الهروب من العنف الأسرى

الخوف والشجاعة أخوان.

~ مثل

لم يكـن هناك أحد ليجيب طلبى للمساعدة. كيف يمكن لهذا أن يحدث لى؟ وضعت يدىّ على وجهى لأتفادى لكماته، ولكن القبضات الغاضبة وجدت طريقها إلى وجهى وخلفـت كدمات على ذراعـىَّ وكتفىَّ، وكذلك تحت إحدى عينـىَّ. أمسك بى زوجى، وألقانـى علـى الأريكة عندما انتابته ثـورة الغضب العنيفة هـذه وفقد سيطرته على نفسه.

صاح " دانى": " سوف أعلمك كيف تقولين لى أنت كسول!".

وفجأة صرخ ابننا " آدم " - البالغ من العمر عامين ونصف العام - وهو واقف فى الرواق المجاور، ويشاهد والده وهو يضربنى، والدموع تسيل على خديه، وفى النهاية خرج زوجى غاضبا، فهدَّأت "آدم" ووضعته فى الفراش.

كنا أنا و"دانى" غـير مناسبين لبعضنا منذ البداية، وكان زواجى به عندما كان عمـرى عشرين عاما ناتجًا عن تمردى ضد أبى الـذى كان يحبنى ولكنه كان يضيق على، ولطالما آذانى تمردى. استفاد زوجى كثيرا من هذا الزواج، فقد نال منفعة من ورائـه، وفى تلك الأثناء، كنت حريصـة على أن يلقى ابننا رعاية جيدة رغم كل تلك المشكلات.

قبـل زواجنا بفترة طويلة، تخلى زوجى عـن اسمه القديم، وأطلق على نفسه لقب "بيبى"، فى محاولة لتلميع إنجازاته الرياضية غير البارزة، وفى الأعوام التى تعرفت فيها على "دانى"، لم يكن ناضجا بالصورة التى تجعله لاعبا على غرار "بيبى روث"؛ فقد كان "دانى" الذى عرفته كثير العراك مع الحكام فى مباريات الفرق الرياضية،

وفى الواقع، كان عدد المباريات التى انسحب أو طرد منها، خلال عامين من زواجنا، أكبر من تلك التى لعب فيها للنهاية. ذات مرة فكرت فى اصطحاب "آدم" لمشاهدة مباريات البيسبول التى تقام بعد ظهر يوم الأحد والاستمتاع بالتنزه خارج المنزل، ولكن نوبات الغضب التى تصيب " دانى" داخل الملعب جعلتنى أخطط للقيام بأنشطة أخرى لـ"آدم".

ولأنه شاب طائش، أخذ زوجى يفقد الوظيفة بعد الأخرى، وأصبحت أنا عائل الأسرة وكان عمرى حينها يبلغ الحادية والعشرين، وبينما كان "دانى" يمضى معظم يومه فى مشاهدة مباريات كرة السلة والبيسبول بصالة الرياضة المحلية. وعندما كانت تدفعه الضرورة القصوى إلى البحث عن عمل لإرضائى، كان ينجح فى ذلك، ولكنه لا يلبث أن يفقده فى غضون أيام أو أسابيع قليلة، وفى بعض الأحيان، كان رؤساؤه يصفون أداءه بأنه غير مقبول، وفى بعض الوظائف الأخرى، كان يلقى باللوم على حمق الإدارة، ويستقيل. فى تلك الأثناء، قمت باستئجار جليسة أطفال لرعاية "آدم" أثناء ذهابى يوميا لعملى كسكرتيرة.

كنت أحلم بشخص ما يأتى فى الوقت المناسب لينقذ "آدم" وينقذنى من ظروفنا الموحشة، ولحسن الحظ، نظرت إلينا مالكة العقار العطوفة بعين الشفقة عندما أخبرها "دانى" بأننا سوف نتأخر فى دفع الإيجار، وذلك عدة مرات، فلم يكن راتبى يكفى دائما لدفع الإيجار وشراء الطعام وتلبية احتياجات حياة الرفاهية لزوجى أيضا، ولأن شجاعتى فى حثه على العمل أصبحت أكبر، فقد ازداد غضبه ووعيده لى.

وفى تلك الجدالات، كانت وسائد أرضية حجرة المعيشة هدفا سهلا لـ"دانى" فى نوبة غضبه. فذات مساء، ملأ الريش الأبيض الغرفة كما لو أن عاصفة ثلجية قد هبت جراء قيامه بتمزيق الوسائد ذات مساء، وصاح فى وجهى بكلام بذىء، وكان الدمع يتدفق من عينىَّ كالنافورة الموجودة بحمام السباحة الذى بأسفل الشرفة. بعد أن امتلأت غرفة النوم ببقايا الوسائد، غادر زوجى، وهو غاضب، وعاد فى اليوم التالى متوقعا منى الاعتذار عن مضايقتى له، وأحمد الله أن "آدم" لم يكن بالمنزل فى أثناء نوبة غضبة والده هذه.

بعد مرور عدة أسابيع، وبينما كنت أتجادل مع "دانى" حول موقفه السلبى، دفعنى إلى حائط غرفة المعيشة بقوة، فارتطم رأسى بالجدار بشدة حتى إن صوت الارتطام قد أيقظ ابننا الذى ينام فى الغرفة المجاورة. أزعجت "آدم" الضوضاء

... دموعى فى تلك الليلة. وبأسلوبه المعتاد، انطلق "دانى" خارجا من الشقة بعد ... فى وجهى لقيامى بالاستفسار عن عدم تحمسه فى البحث عن العمل.

...ض النظر عما كان يخبئه لى القدر، كنت أعلم أن حياتى لا تسير على الدرب ...حيح، ثم جاء دليل آخر على صحة قولى بعد أسبوعين، وذلك عندما تجادلت أنا و...انى" مرة أخرى عن كسله الدائـم، وقام بضربى بالطريقة نفسها التى وصفتها ... ولقد أوذيت جسديا وعاطفيا، ولكن الأكـثر من ذلك كله هو أنى كنت أشعر ...حزى لأننى أحيا فى ظروف كهذه.

فى العمل، لم يكن أحد يعلم بما يدور فى حياتى الشخصية، وفى اليوم التالى ...مـا سأل المديـر عن سبب الكدمات التى بوجهى، أخبرتـه وأنا أضحك بأن ابنى ... ابنى بلعبتـه دون أن يقصـد. ربمـا كان رئيسى يعلـم الحقيقة جيـدا؛ لأنه كان ...رى "دانى" ويلاحظ سلوكه المغرور، ولكن لم يكـن باستطاعتى التصريح بالإيذاء الجسـدى الذى يقع علـىّ بين زملائى فى العمـل. كنت أختلق الأعـذار لتجنب لقاء ...دىّ وتأخـير هـذا اللقاء لأسبوعـين؛ لأن أبى ربمـا يلحق بزوجـى الخامل ليقتله ...ندقية الصيد لو علم بما حدث.

بعد مرور يومين من حادث الضرب، اضطررت أن أقول "لا" لشىء طلب ابنى أن ...عله، والأطفال الصغار لا يحبون أن يقال لهم "لا"، ولكن ما حدث فى هذه المرة هو ان " آدم" ضـم قبضته الصغيرة، وأخذ يضـرب ذراعى، مقلدا ما كان يفعله والده ...نذ يومين.

علمـت أن الوقت قد حان لإنقاذ ابنى، ولم أتخذ قـرارا بعد بتحديد المكان الذى سننتقـل إليـه أنـا و"آدم"، ولكن كلينـا سيصبح فى خطر لو ظللنـا مع "دانى". لم ...كن لدىَّ الشجاعة لطلب الطلاق ونيل لقب أم مطلقة وعمرى ثلاثة وعشرون عاما، ولكنـى أعلـم أن راتبى يكفى للإنفاق على شخصين بصـورة أفضل من الإنفاق على ثلاثـة أشخاص كمـا هى الحال الآن، ولم يكن لدى خيار آخـر إذا كنت أود استعادة كرامتى وتوفير مناخ آمن لـ"آدم" فى الأعوام القادمة.

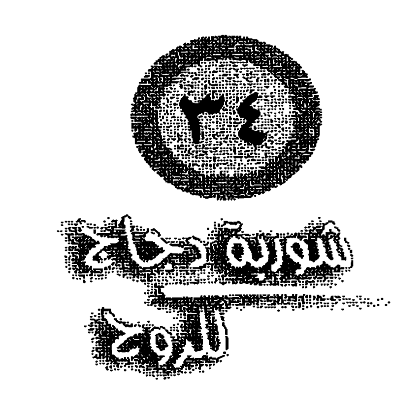
فـى تلـك الليلة، سمـع "دانى" حديثـى مع إحـدى صديقاتى عـن وضعنا ونيتى الطـلاق منه، وبعـد أن واجهنا بذلك، وافقت صديقتى علـى البقاء معى ومع "آدم" لبضعة أيام، ورفضت أن تتركنى بمفردى معه طوال تلك الليلة، ولحسن الحظ، كان موقفنا المتحد أنا وصديقتى كافيا لجعله يقوم بحزم أمتعته ويرحل.

اتصـل بى "دانى" خلال الأسبوعين التاليين، وهو يذرف دموعا لم أعهدها عليه من قبل، ويتوسل إلىَّ أن يعود إلى شقتنا والحياة السهلة التى اعتادها، ولكنه لم يكن عازمـا الحديث إلى من يقدم لـه النصح الذى من شأنـه أن يغير الظروف الحالية بالمنزل، فظللت متمسكة بموقفى، ورفضت الاستمرار فى هذا الزواج.

كنـا أنا و"آدم" محظوظين، فليس كل الرجـال العصبيين يرحلون بهدوء، وحتى لـو كان الأمر انتهى بمواجهة أكثر حدة، فكنـت مستعدة فى النهاية للثورة فى وجهه وحمايـة ابنـى ونفسى مـن أى سلوك عدوانـى آخر، وبغض النظر عمـا يخبئه لنا المستقبـل، فإن الطريق المجهول أمامنـا هو أفضل اختيار. والآن أشاهد ابنى يتعامل بفاعليـة مع صديقيه، وتصيبنى قشعريرة كلما أفكر كيـف يمكن أن تكون حياتنا لو بقيت فى بيئة الإساءة الجسدية تلك، وأشكر الله الذى أمدنى بالقوة للاستمرار فى حياتى.

~ إليزابيث بوجارت





مواجهة المصاعب

إن الشخص الوحيد الذى يظل واقفا بجانبك فى المحن، غير الصديق، هو الدائن.

~ مجهول

أخذ الهاتف يرن حتى إننى شعرت وكأنه رن مائة مرة فى ذلك اليوم، ولليوم المائة على التوالى. فيما سبق، كان صوت رنين الهاتف يمكنه أن يجعلنى أشعر بالإثارة لمعرفة ما حدث لو كانت هذه المكالمة من صديق، ولكنه الآن يجعلنى أشعر بالغثيان.

لم تكن تلك المكالمة من صديق، بل كانت من واحدة من الشركات الأربع المختصة ببطاقات الائتمان التى أدين لها بالمال... وهم لا يتصلون بى فقط من اجل الثرثرة.

قمت بفصل الهاتف، وارتميت على الأريكة وأنا فى حالة من الإحباط. ما الخطأ الذى ارتكبته؟ أنا خريجة جامعية، وأعمل فى وظيفة جيدة، ولم أسرف فى شراء مستلزمات بقيمة آلاف الدولارات، ولم تكن لدىَّ سيارة، ولم أذهب للاستمتاع بالعطلات. كيف أوقعت نفسى فى هذه الورطة؟

بدأ كل هذا عندما كنت طالبة بالجامعة مفعمة بالنشاط، وكانت كليتى إحدى الكليات المرموقة، وتبعد ثلاثة آلاف ميل عن المنزل. ولو قلت إننى كنت خائفة حينها، فهذا أقل ما يمكننى قوله؛ فلقد كنت مرعوبة، وبدا لى كما لو أن زملائى كلهم أغنى منى(أنا لم أكن فقيرة، ولكننا اقتطعنا نصيبنا من الكوبونات، وبالتأكيد لم أكن قادرة على ارتياد تلك الكلية بدون المنحة الدراسية التى حصلت عليها)، كما كانت لديهم خبرة حياتية أكثر بكثير مما كانت لدى؛ فقد كانوا يتعلمون فى

مدارس إعدادية راقية، وسافروا كثيرا، وكانوا يتحادثون عن أشياء لم أسمع بها أبدًا، وشعرت بأننى وحيدة بينهم.

ولهذا، حاولت أن أساوى نفسى بهم، ولم يكن بإمكانى تغيير خلفيتى المعرفية، ولكن بإمكانى تدعيم نفسى بأفضل الأدوات التى تساعدنى على اللحاق بمستواهم الأكاديمى، ومن بين تلك الأدوات شراء حاسوب جديد. ولم يكن باستطاعتى شراء حاسوب سعره ألفا دولار، ولكن عندما عرضت علىّ الشركة خطة للسداد تقضى بأن أدفع خمسة وستين دولارا شهريا، بدا لى ذلك ممكنا؛ فقد كنت أعمل فى وظيفة بدوام جزئى، ويمكننى السداد من الراتب الذى أتقاضاه.

ولكن لم تكن تلك هى التكلفة الوحيدة؛ فشراء الكتب تطلب منى أربعمائة دولار لكل فصل دراسى، وإضافة إلى تكلفة شراء القهوة المعتادة التى تساعدنى على المذاكرة ليلا، كانت هناك حفلات العشاء النادرة فى العطلات الأسبوعية مع الأصدقاء الذين لا يدركون أن إنفاق خمسين دولارا فى الوجبة الواحدة يعتبر مبلغا كبيرا (كنت أحيا على شرب المياه وطبق من الحساء، ولكن ذلك يكلفنى عشرة دولارات، وهو مبلغ لا يمكننى توفيره). كنت يائسة من القدرة على أن أكون مثلهم، وعلى إظهار أننى أستحق وجودى فى هذا المكان كالآخرين تماما، وعلى التظاهر بأننى لست مجرد فتاة فقيرة تكافح لتتساوى مع أقرانها. كانت تبدو عروض بطاقات الائتمان التى بدأت تصل إلى بريدى الإلكترونى هى الطريقة الوحيدة التى يمكننى تحقيق ذلك من خلالها.

رغم كل هذا، لم أشعر يوما بأننى أسرف فى الإنفاق؛ فقد ساعدنى الحاسوب كثيرا فى كتابة أبحاثى، وكان يتحتم علىّ شراء الكتب على أية حال. لم أكن ألقى بآلاف الدولارات فى السهرات الليلية، كما يفعل بعض أصدقائى، ولم أكن أشترى ملابس باهظة الثمن، وكنت أستخدم وسائل النقل العام أينما ذهبت بدلا من سيارات الأجرة، وحتى عند شراء أفضل أغراضى لم أكن أنفق أكثر من خمسة دولارات.

وهكذا، وجدت نفسى بعد ثلاث سنوات أتهرب من الرد على الهاتف، وأخشى فتح بريدى الإلكترونى، وغير واثقة من قدرتى على مساعدة نفسى. كان غرقى فى الديون يشعرنى بالذل، وكنت أشعر بأنه لا يمكننى إخبار أى أحد بذلك حتى والدىّ؛ لأننى كنت أشعر بالخزى. كنت حاصلة على شهادة فى الاقتصاد، وحصلت على وظيفة بشركة استثمارات مشتركة، ولو كان هناك شخص يعرف كيف يساعدنى بصورة أفضل، فهذا الشخص هو أنا.

وفجأة، اعتدلت فى جلستى. فقد سئمت رثائى لذاتى، وتعبت من التظاهر بأن ... ـىء على ما يرام بينما يزداد الأمر سوءا، وشعرت بالمزيد والمزيد من اليأس. ... هناك شىء ما بداخلى ينبض، كنت أعلم أننى فتاة ذكية، وأنه حان الوقت ... ـرف بذكاء.

كان هذا يعنى مواجهة المصاعب بجرأة، فقمت بجمع كل كشوف الحساب الـ ـاصة ببطاقات الائتمان التى لم أفتحها وكنت أضعها على طاولة المطبخ، وجلست ... ـسب ديونى بصورة نهائية، وأخذت نفسا عميقا وبدأت فى فتحها؛ فقد كان علىّ ... ـرفة ما سوف أتعامل معه.

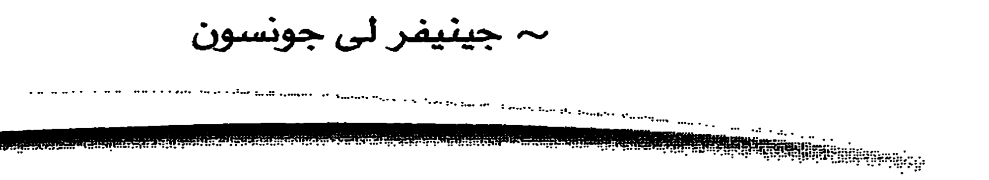
بكيت عندما رأيت حجم ديونى، ولم أكن أصدق أننى تركتها تتفاقم إلى هذا الحد، ولكن بعد دقائق قليلة مسحت دموعى وبدأت أفكر بتعقل، والحق أننى كنت ... ائفة جدا من أن يزداد هذا المقدار سوءا، والآن بما أن لدى رقمًا خياليًّا (ولكنه ... ـس خياليا جدا) فبإمكانى فعل شىء حياله، فدخلت على شبكة الإنترنت، وعثرت ... ـلى أحد المحاسبين ليساعدنى فى حساب المدة التى سأستغرقها لتسديد كل الديون، وقمت بوضع خطة لذلك.

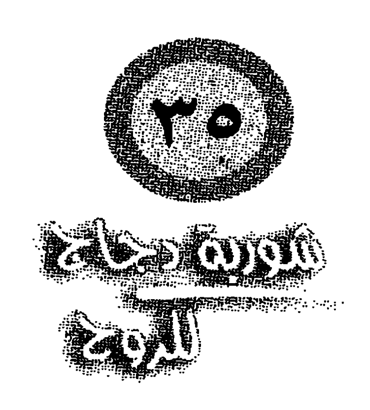
وبطريقة أو بأخرى التزمت بتنفيذ هذه الخطة.

لن أدعى أن الأمر كان يسيرا، ففى الحقيقة كان هذا من أصعب الأمور التى ... ـمت بها فى حياتى، ولمدة أربع سنوات كنت أعيش على الكفاف، وكان كل بنس يفيض عن حاجتى يوضع لتسديد الدين، وإذا حصلت على علاوة أو عملت لعدة ساعات إضافية، كان كل المال الذى أحصل عليه منه يذهب مباشرة لصالح تسديد الدين.

كانت حياة البؤس تلك حياة شاقة، ولكن كانت رؤيتى ديونى وهى تتناقص تشعرنى بالتحرر، وكلما اقتربت من تسديد كل شىء كنت أشعر بسعادة أكبر، ولم أكن أدرك كثرة الإرهاق التى كانت تسببها لى ديونى، وبقدر ما كانت ديونى تتناقص، كان توترى يتناقص معها. وبعد أن انتهيت من سداد آخر ديونى، وذلك بعد ثلاث سنوات من اتخاذى قرار التحكم بديونى، شعرت بأنى ولدت من جديد، فقد تحررت من الديون نهائيا .

~ جينيفر لى جونسون





مرحبا بك فى منزلنا

انهض وسر بعيدا عن أحزان ماضيك.

~ فيل ماكجراو

كانـت تلك الأسابيـع الأولى التى قضيتها بمنزل السيـدة "دوروثى" ترد فى ذاكرتى دائمـا. تذكـرت أول مرة دخلت فيها مـن خلال الباب الأمامى، وتعـثرت بالسجادة الموضوعـة وراء المدخـل، ووجـدت نفسى ملقى علـى الأرض بجانب تلـك السجادة، المكتـوب عليهـا بأحرف واضحـة "مرحبا بك فـى منزلنا". بعد وقوفـى لرؤية هذه المجموعة مـن الأشخاص الذين قيل لى إنهم سيصبحـون عائلتى الجديدة، وجدت نفسـى غير قادر علـى مواجهتهم (من شـدة الخجل)، وبدلا مـن ذلك نظرت إلى الأرض - إلى السجادة التى ضايقتنى بكلمات لم أكن أود قراءتها.

مرحبا فى منزلهـم، ومرحبا فى حياتهم، ومرحبا فى غرفهم ولعبهم ومع أمهم - كل هـذه الأشيـاء كانت لهم هم، ولكننـى لم أكن أريد أشياءهـم، فقد كانت لدى أشيائـى. لقد اشتقت إلى منزلى، وإلى حياتى، وإلى غرفتى ولعبى، ولكن ما اشتقت إليه أكثر من ذلك كله هو أمى.

وقفـت هنـاك ورأسـى يميـل لأسفل عندمـا كانت السيـدة "دوروثـى" تقدمنى لـ"دارتانيـان" و"سيلفيـا" - أخى وأختى الجديـدان بالكفالة - واللـذان لم يظهرا اهتمامـا بى أكبر مما أظهرتـه لهما. كانا هما أيضا عالمين جيدا بـ" النظام"، فهُما قـد فهِما، مثلما فهمت أنـا، أن الإخوة، والأخوات، والأمهـات، والآباء يتغيرون، وأنه ستكـون هنـاك عائلة جديدة غدا، أو ربمـا الأسبوع القادم، أو فـى غضون شهر، لو استمررنـا إلى هـذه المدة، ولذلـك كان لكل منا قوقعتـه (التى ينعـزل فيها) والتى يزيدها التنقل مرة بعد أخرى صلابة، ويزيدها الخداع وخيبة الأمل قوة.

أصبحا صامتين كما لو أننى نقلت إليهما العدوى. رفعت رأسى، ونظرت أولا إلى "دارتانيان" ثم إلى "سيلفيا". كانت أعينهما خالية من السعادة كعينىَّ، وكنت أعلم أن قلبيهما خاويان.

فى الأيام التالية، قمت بالروتين المعتاد الذى يصاحب الانتقال إلى منزل جديد، وهو الالتحاق بمدرسة جديدة، ومراجعة طبيب جديد، ومعالج جديد. سأتعرف على أناس جديديـن يخبروننى بالأشياء نفسها، وأماكن جديـدة سأنساها بعد حين من رؤيتها. مرت الأيام كالمعتاد، ولكن مع الليالى كان يأتى التغيير.

مـر أكـثر من أسبوع قبل أن أتوقف عن الصراخ أثنـاء النوم، وقد كان هذا دأبى لعدة سنـوات. كان كل شىء يظل مكتوما بداخلى خـلال النهار، فكنت أكتم الأفكار المكبوتة عن عائلتى وحياتى السابقة، وفى المساء تنطلق فى ذهنى ذكرياتى الحميمة كالسباحة فى النهر مع إخوتى الكبار، والجرى خلف أخواتى بالضفادع والصراصير، والجلوس فى حجر أمى ونحن نتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف على الكرسى الخشبى القـديم المتأرجح، ونغنى أغانى تحكـى عن أطفال يتسلقون قمـم الأشجار، وخواتم ماسية لا تبرق.

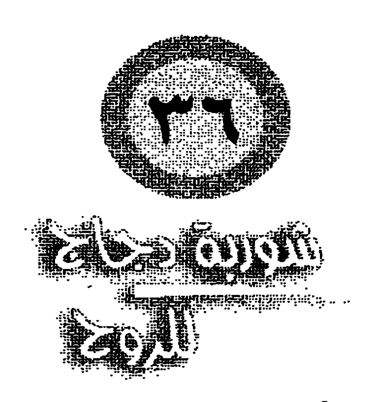
شعـرت بالذنـب لأننى تركت عادتـى الليلية تلك، وكنوع مـن الندم استدعيت تلـك الذكريات التـى تكمن فى شغاف قلبـى، وأجبرت نفسى علـى ذرف الدموع التـى نسيتهـا، وشعرت بأننـى خنت عائلتى لأننـى لم أرث لفراقهـم، ولرعبى، لم تصاحـب ذكرياتى التـى استدعيتها أية دموع أو مشاعـر حزن غامرة، فكان هذا غـير مقبول، ولم أكـن أعلم السبب فى ذاك الوقت، ولكـن كان علىَّ البكاء، وكان علىَّ أن أعانى.

ورغم التفكير فى الأشياء التى كانت تستدعى سابقا سيلا من الدموع، إلا أننى لم أستطـع البـكاء؛ وأنا أعلم الآن مـا لم أكن أعلمه حينهـا. إن الدموع، والنحيب، وحالـة التمسـك بمعاناتى، كانت كلها طرقـا للتمسك بالعائلة التـى أعلم يقينا فى قـرارة نفسـى أنى فقدتهـا إلى الأبـد. بالبكاء كنت أبقـى نفسى مرتبطـا عاطفيا بمجموعة من الأشخاص غير قادرين على مبادلتى المشاعر نفسها، وكانت عواطفى مرتبطـة ارتباطا وثيقـا بالماضى، حتى إننى لم أكن قادرا على الشعور بالسعادة فى الحاضر.

فـى تلك الليلـة، وبينما كنـت مستلقيا علـى الفراش، بدأت الخطـوة الأولى فى طريقى الطويل نحو مداواة نفسى واستكشاف ذاتى. إن الحقيقة المحزنة، التى ربما

تكون صعبة بدرجة مخيفة، هى أننا يجب أن نتخلى عن أجزاء من ماضينا لكى نحيا سعداء فى حاضرنا.

~ دانيال ماكجرى



سوف أنهض من جديد

عندما تقع فى ضائقة، ويقف كل شىء ضدك حتى تظن أنك لن تستطيع أن تتماسك ولو لدقيقة أخرى، إياك أن تفقد الأمل حينها! فذلك بالضبط هو وقت انفراج الكرب.

~ هاريت بيتشر ستو

عندما فتحت عينىَّ كنت أرى الشىء الواحد كأربعة أشياء، وكانت تلك الأشياء تقول لى: "أفيقى يا سارة! أفيقى!". لذا فتحت عينى، ولكن الشىء الذى ظللت أسائل نفسى عنه هو لماذا يعلقون أربع ساعات على الحائط؟! درت بعينى جهة اليسار فرأيت أربعة أبواب. بعدها، ظهر شىء ما أمام عينىَّ، ولكنه لم يكن واضحا - كانت أربعة وجوه غير واضحة، بل فى الواقع كان وجها واحدا غير واضح، ولكنى أراه مكررا أربع مرات. كان ذلك طبيبى، ولم أعرف هذا إلا من خلال نبرة التطمين فى صوته عندما قال: " يا سارة، لقد انتهت العملية، وأنت الآن بخير".

أن يتم تشخيص مرضك، ليتضح أن لديك ورمًا فى المخ، فإن وقع ذلك عليك لا يمكن أن يكون هينا، فهو يفقدك توازنك كما لو أن موجة عاتية صدمتك من الخلف، فهى تديرك وتقلبك، فتأخذ فى بصق الماء واللهاث، ثم بطريقة ما ينبثق رأسك من الماء وتتمكن من التنفس مرة أخرى، بينما الملح يلذع عينيك والرمال تملأ رأسك، ثم تلتقط أنفاسا وتسير نحو الشاطئ بخطوات وئيدة، وتأمل ألا تصدمك موجة أخرى.

تم تشخيص مرضى فى عام ٢٠٠٤ وتبين أن لدى ورمًا سحائيًّا، وهو من الأورام الحميدة ولكن لاتزال لها عواقب مخيفة، ونسبة الشفاء من هذا المرض تشبه نسبة الشفاء من سرطان الثدى. وقد تم اكتشاف مرضى عندما أرسلنى طبيب الأمراض

العصبيـة لإجـراء فحوصـ بالرنـين المغناطيسى؛ بسبـب الصداع الـذى لم يوقفه العــلاج. بعد إجراء الفحوص، قام فنى الرنين المغناطيسى بتسليمى نسخة من صور الفحوص، وأثناء ركوبـى السيارة أمسكت الفحوص لأنظر فيها، وفكرت فى أن رؤية الصورة التى يبدو عليها ما بداخل رأسى سيكون أمرا مثيرا. ولكنى، فى وسط المخ، رأيـت بقعة بيضاء، فأمسكت بهاتفى واتصلت بزوجى، وقلت له: "لدىَّ ورم فى المخ، وأظننى سأموت".

أخبرنـى أخصائى جراحة الأعصاب بأن لديه أخبارا سارة وأخبارا محزنة، أما الأخبـار السـارة فهى أننى مازلت شابة؛ وهذا يعنـى أن فرصتى فى النجاة من هذا المرضـ أكبر، وأما الأخبار المحزنة فهى أن الـورم يتنامى فى منطقة حساسة جدا، ويضغـط على جذع المـخ، ولو استمر الورم فـى النمو تجاه جذع المـخ، فقد يؤثرعلى بعضـ وظائف الجسم الأساسية كالتنفس والبلـع. ولأن هذه العملية الجراحية غاية فى الخطورة أراد الطبيب التأكد من أن الورم فى حالة نمو قبل الشروع فيها.

وفـى صيف عام ٢٠٠٥، بدا واضحا أن هذا الورم السحائى يتنامى، وأن مخاطر الانتظار تفوق مخاطر الجراحة. كانت الجراحة ستجرى فى مستشفى جونز هوبكنز علـى يد واحد من أفضـل أخصائيى جراحة الأعصاب فى العـالم، وكانت لدى ثقة كبيرة بمهارته. كان جُل ما أخشاه هو موتى وتركى بناتى الثلاث الصغار اللائى تبلغ أصغرهـن ثلاثة أعوام، والوسطـى سبعة أعوام، وأكبرهن تسعة أعوام. كان الجراح صادقـا معى منـذ البداية فى إخبارى بكل ما يمكن حدوثه مـن نتائج سلبية للعملية الجراحية، وأنه من المحتمل أن ينتج عنها إعاقة أو ربما أموت. أمضيت الشهر الأخير الذى يسبق العملية فى تجهيز صندوق الذكريات لكل واحدة من بناتى؛ حتى يمكنهن تذكر سنوات عمرهن معى إذا ما توفيت.

وهكـذا، ذهبـت إلى المستشفـى فى صباح ذلـك اليوم ومعى زوجـى، لا أدرى ما ستؤول إليه نتائج هذه العملية. استغرق منا تسجيل بعض البيانات التى طلبها الطبيب دقيقـة واحدة. وكنت أشعر أنى بخير، ونجحت الجراحـة. حقا، لقد أجريتها! وقد كان هـذا هـو السبب فـى أننى كنت أشعـر وكأن الجانب الأيمن مـن رأسى قد ثُقِب بمسمار، ولكننى ما زلت على قيد الحياة.

سألنى الطبيب: " هل تستطيعين رؤيتى؟".

فأجبته قائلة:"نعم، أرى أربعة منك".

ضحك الطبيب وقال: " أعتقد أن واحدا منى كاف جدا".

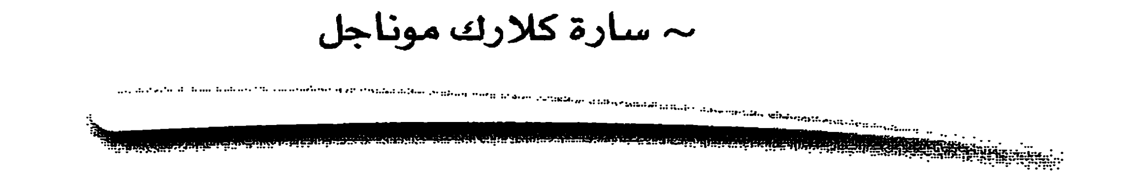
كنت أشعر أثناء الفترة التى أمضيتها فى المستشفى بحالة من الألم والدُوار، بعد اكتشاف أننى أعانى حساسية للأدوية المسكنة للألم التى كان مسموحا لى بها بعد العملية الجراحية، أصبحت أواجه الألم بمفردى، وأتذكر حين قلت لنفسى: إن كنت لا تستطيعين تحمل الألم من دقيقة لأخرى، فتحمليه من ثانية لأخرى.

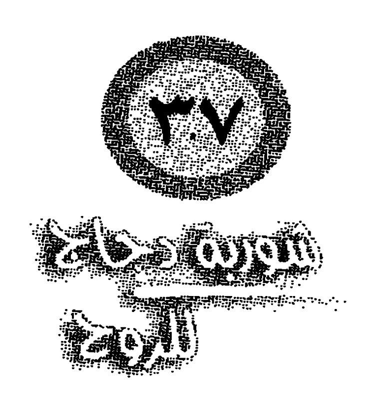
كان من الضرورى أن أبقى فى هدوء تام وظلام دامس؛ فأى صوت أو رائحة أو ضوء من شأنه أن يؤذى رأسى كثيرا. وكان زوجى يجلس صامتا بجانب فراشى طوال تلك الأيام، ينتظر حتى يصبح بإمكانى تحمل سماع الأصوات مرة أخرى. وببطء تحولت رؤيتى للأشياء على أنها أربعة إلى ثلاثة ثم إلى اثنين، وأصبح الصداع الذى لا يحتمل خفيفا، وأزالوا الإشارة المعلقة على الباب والتى كانت تحذر بأنه غير مسموح لى بترك الفراش بدون مساعدة بسبب حالة الدوار التى تصيبنى، وحاربت من أجل البقاء على قيد الحياة، وكل هذا لأننى كنت شديدة الرغبة فى رؤية بناتى مرة أخرى.

عندما سُمِح لى بمغادرة المستشفى كنت لا أزال أعانى من الرؤية المزدوجة للأشياء والصداع القاسى. طاردتنى مشكلات الذاكرة واسترجاع المعلومات كثيرا، ولكن رؤيتى لمنزلى وبناتى ساعدت على شفائى بطريقة أفضل بكثير من بقائى فى غرفة بالمستشفى. كان طريق العلاج طويلا ووعرا، ولكنى لم أتخل عن إيمانى بأنى قادرة على اجتيازه، ولم أرد أن يسرق ورم المخ ولو يوما واحدا آخر من حياتى.

ما زلت أخضع لأشعة الرنين المغناطيسى كل ستة أشهر، ويراقب أخصائى جراحة الأعصاب التغيرات التى تظهر فى موضع العملية تحسبا لنمو الورم من جديد. وهناك حديث دائر حول إمكانية ذهابى لأخصائى علاج الأورام بالأشعة وخضوعى لفترة علاج بالأشعة مدتها ستة أشهر، وأعلم أننى ربما أتعرض لمحنة أخرى، تصرعنى، ولكننى لست قلقة بل وقوية كذلك، وأعلم مقدار القوة التى بداخلى، وأعلم أنه لو وقع بى أى مكروه، فلن أظل على هذه الحالة إلى الأبد، وسأستمر فى محاولة النهوض مرة.

~ سارة كلارك موناجل





بعد السقوط

حين تسقط، خذ بيد شخص آخر معك وأنت تنهض.

~ أوسوالد أفيرى

استيقظت فى وقت ما بعد ظهيرة أحد أيام الخميس بعد أن ظللت نائمة لمدة يوم ونصف اليوم. كنت أرى السقف ذا اللون الأبيض لغرفة المستشفى، وأشعر بالحقنة الوريدية فى ذراعى، فسألت والدىّ عما حدث، فلما أخبرانى تذكرت كل شىء، وتذكرت فجأة تلك الليلة التى ابتلعت فيها ثلاث علب من أقراص الدواء، وبدأت فى البكاء.

لقد تم إرسالى إلى مستشفى للأمراض النفسية حيث سأكون فى "أمان" هناك؛ فالأطباء يخشون أن أوذى نفسى مرة أخرى، وجسدى لا يحتمل إيذاء آخر، وبخاصة بعد المحاولة الأخيرة؛ فقد كنت قريبة جدا من الموت، وبدا واضحا تماما للممرضات أنهن فقدننى، ولو لم يكتشف والدى ما حدث مبكرا - على حد قولهن - فربما نجحت محاولتى.

وبعد ذلك قمن بسؤالى بإصرار عن سبب إقدامى على الانتحار، حاولت أن أجيب عن سؤالهن، ولكن لم تخطر ببالى أية إجابة.

قلت لهن:" شعرت بأن هذا هو الفعل المناسب فى ذلك الوقت".

ولكن هذه الإجابة لم تكن مرضية بالنسبة لهن، ولكن لم يدر ببالهن أننى كنت أقول الحقيقة، فأنا حقا لا أعلم سبب قيامى بذلك. وقد سُئِلت السؤال ذاته من قبل العديد من الناس، ولم يبد أى أحد منهم تفهمه لسببى هذا.

فى أثناء وجودى بالمستشفى، كان يتاح لى الوقت الكافى لأفكر بعمق فى أفعالى، وأمضى قدرا كبيرا من وقتى محاولة التعرف على ما دفعنى لتناول تلك الجرعة المفرطة من الأقراص، ولكن الأيام مرت، ولم أتوصل لإجابة شافية.

وبعد عدة أيام من إقامتى بالمستشفى، تم إرسالى إلى جلسة علاج جماعى، والتى كان من المفترض أن تكون مكانا للحديث عن المشكلات التى واجهت أناسًا مروا بظروف مشابهة، ليساعدونا على مجابهة مشكلاتنا. سألنى قائد هذه المجموعة عن سبب وجودى بالمستشفى، فأوضحت له أننى تناولت جرعة أقراص مفرطة، وسألنى عما إذا كنت مصابة بالاكتئاب حينها.

هنالك اجتمعت أجزاء الصورة فى ذهنى.

قلت له: "لا، لم أكن مكتئبة. كانت تلك المرة الأولى التى لم أشعر فيها بالاكتئاب، فى الحقيقة، لم أكن أشعر بالاكتئاب فى تلك الفترة".

لقد كنت أقاوم الاكتئاب منذ أن كنت فى الصف الخامس، وفى ذلك الوقت كنت على وشك إنهاء دراستى الثانوية. وعندما أسترجع ذكرياتى، لا أتذكر أنى مررت بوقت شعرت فيه بالسعادة؛ فالاكتئاب والحزن وجدا طريقهما إلى حياتى ولم يفارقانى، واستبد بى المرض. لم تكن قبضة المرض قد خفت عنى إلا قبل بضع شهور من دخولى المستشفى، وكانت تلك هى المرة الأولى، بحسب ما أتذكر، التى أشعر فيها بالسعادة.

لماذا إذن ابتلعت كل هذا الكم من الأقراص إذا كنت قد بدأت أشعر بالتحسن؟ لأننى، ببساطة، اعتدت الاكتئاب. لقد كنت أكرهه، ولكنه ظل فترة طويلة فى حياتى حتى اعتدته، وبدا لى كما لو أننى لا أستطيع مواصلة حياتى بدونه، والسبب فى تناولى تلك الجرعة المفرطة هى محاولة العودة لما اعتدته.

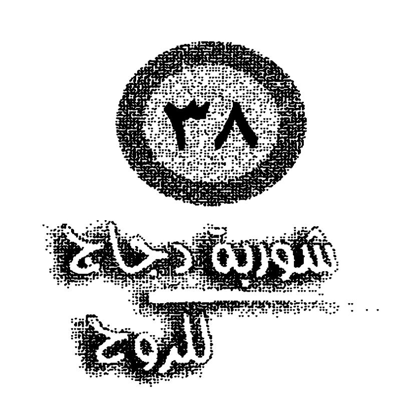
أوضحت هذا لقائد المجموعة، فقال لى قولا لن أنساه أبدا.

قال لى: "فى بعض الأحيان، يكون النهوض أسهل بعد أن تسقطى تماما".

اغرورقت عيناى بالدموع، وبدأت فى البكاء. لقد كان محقا، فقد أمضيت وقتا كبيرا أصارع الاكتئاب، وبدا ذلك تقريبا كما لو أننى أكافح من أجل البقاء واقفة على قدمى وأنا أسقط. ربما جعلتنى تلك المحاولة أصل إلى أسوأ مستوى، وربما ليس هناك ما هو أسوأ من هذا.

ومنــذ ذلك الحين، أصبحت حياتى أفضل، ومنــذ أن اتخذت قرارا بالخروج من منطقــة راحتــى، وصلــت إلى منطقة لم أكــن أتخيل العثور عليهــا - لقد نجحت فى العثور على السعادة.

~ سامانثا ريتشاردسون



من الكفاح إلى النجاح

ان الكفاح يزيدك قوة، وعندما تقع فى محنة وتقرر ألا تستسلم، فتلك هى القوة.
~ أرنولد شوارزينجر

ا ن أنسى عيد رأس السنة عام ١٩٨٥، فقد كنت امرأة متزوجة ومعى طفلة عمرها ،ام واحد، وأصبحت أما وحيدة بين عشية وضحاها.

لقد كان زوجى معتادا السفر فى الإجازات الأسبوعية، وبدلا من التنقل للعمل، ،ان يخطط لحياته الجديدة فى *نيويورك* بينما نعيش نحن فى *كاليفورنيا*. لقد أبدى . لال السنة الأخيرة رغبته فى الانتقال إلى *نيويورك*، ولكنى لم أكن مستعدة لمفارقة ،انلتى، لذا لم آخذ كلامه على محمل الجد، وربما لو فعلت لاختلفت أشياء كثيرة، ،لكنى أشك فى ذلك.

خلال موسم أعياد رأس السنة، وبينما كانت الشوارع تعج بالنشاط المرتبط ،بهجة العيد، ظللت أشعر بالملل، فقد ذهب زوجى وتركنى مع طفلتى الرضيعة.

أذكر أننى ذهبت لزيارة والدىَّ، وبلا شك، أخبرتهما بأننى سأنتقل للعيش معهما اكى يساعدانى؛ ولكن بدلا من ذلك، أعادتنى أمى إلى منزلى قائلة لى: "أنت من ،يقوم بتربية ابنتك، كما قمت أنا بالفعل بتربية أطفالى، وعلى أية حال سنساعدك ،قدر ما نستطيع، ولكننا لسنا عازمين على تربية ابنتك".

كنت أشعر بالدهشة طبعا، ولكن إذا نظرت لكل ما حدث، فقد كان ذلك أفضل ما يمكنهما فعله، وقد استحقا - ومازالا يستحقان - جائزة " أفضل جدين لذلك العام". وقد كانا يمدان لى يد العون متى استطاعا ذلك.

وهكذا، فى عام ١٩٨٥ كانت ابنتى تبلغ من العمر عاما وأربعة أشهر، وأنا مازلت أشعر بالملل والقلق وباكتئاب تام وواضح. لقد تخرجت توا من الجامعة، وحصلت

على شهادة فى الصحافة، وكنت على وشك الدخول إلى عالم الإذاعة ونشرات الأخبار التلفزيونية، ولكن ذلك الحلم تحطم؛ فلم أستطع العمل بها.

لقد قمت بأفضل ما يمكننى القيام بِه وهو الحصول على عمل فى مجال المبيعات، وهو الأمر الذى أوصلنى فى النهاية إلى العمل فى إحدى الصحف مندوبة للمبيعات، وكان هذا جيدا؛ لأن مرونة العمل ساعدتنى على التواجد مع ابنتى لوقت أطول.

كان زوجى السابق يأتى لزيارة ابنتنا بصورة منتظمة، رغم أن هذه الزيارات قلت بمجرد أن تزوج وأنجب طفلين. فى الواقع، كانت ابنتى تشير إلى الفندق الذى كان يمكث فيه عند زيارته لها وتقول: "هذا منزل أبى".

كانت طفلة غاية فى الجمال، ولكنها فى الوقت ذاته كانت تشعرنى بالأسى؛ فقد كنت أريد أن يكون أبوها قريبا منها، وليس بعيدا عنها بثلاثة آلاف ميل، ناهيك عن أننى كنت منهكة لعدم حصولى على أية راحة كتلك التى تحصل عليها الأمهات عندما يعتنى الآباء بأبنائهم فى العطلات الأسبوعية. كنت غاضبة، وأشعر بالإحباط، ومغتاظة.

عندما أفكر فى الماضى، أتمنى لو أننى تخليت عن تلك المشاعر؛ لأنها لم تفدنى أبدا، وقد جعلتنى أدرك لفترة طويلة أننى عاجزة عن التصرف فى المواقف التى أواجهها، وقد أضر استمرارى فى الغضب كثيرا بصحتى النفسية. وأخيرا، أضاء مصباح الأمل، واستطعت التخلى عن الكثير من مشاعر الغيظ تلك. ولكن، رغم ذلك، عندما كانت تجىء مناسبات يوم الأب، وأعياد رأس السنة، والإجازات، والحفلات المفتوحة، وحفلات الرقص العائلية، كانت تظهر مشاعر الغيظ مرة أخرى فى قلبى.

فى الثمانينيات من القرن العشرين، كان هناك القليل من الأمهات المنفصلات، لذا لم أنل عطف الأمهات المتزوجات، فهن لا يتفهمن هذا الشعور، وهذا الفعل يؤذى مشاعرى، وبخاصة عندما لا يقمن بدعوة ابنتى للبيات مع أبنائهم أو للأعياد، وبدا ذلك كما لو كنت أنا وابنتى معاقتين، بل كانت هناك أمهات ينظرن إلىَّ كما لو كنت أشكل تهديدا لهن - كنت منبوذة فى عالم الأمهات المتزوجات.

فى الفترة ما بين عامى ١٩٨٥ و١٩٩٣، ارتبطت كثيرا بهدف الزواج، كما أننى تزوجت بالفعل لبضع مرات ولم أقض فى أى منها إلا مدة قصيرة خلال تلك الأعوام؛ فقد ظننت أن الزواج سيكمل عائلتنا، ولكنى أعلم الآن أنها كانت أخطاء

. يرة. ورغم أن هؤلاء الأزواج الذين ظلوا معى لفترة قصيرة كانوا لطيفين جدا م ابنتى فى البداية، إلا أنهم كانوا يريدون أن يسيطروا على حياتى وحياة ابنتى ... طرة كاملة فى النهاية، وكانت هذه الزيجات تنتهى على نحو مفاجئ، ورغم هذا، ..أنا اليوم متزوجة وسعيدة فى زواجى؛ فابنتى تحب زوجى، وهو ليس لديه أطفال، ..لك كانت ابنتى له بمثابة الابنة التى كان يتمناها.

فى عام ١٩٩٤، وبعد تسع سنوات من العمل مندوبة مبيعات ناجحة، عدت إلى المدرسة لأعمل أخصائية اجتماعية؛ فقد كنت بحاجة إلى شىء يشعرنى بالرضا، .أدركت أننى أرغب فى العمل مع الأمهات المنفصلات. لقد تعاونت معى ومع ابنتى العديد من الوكالات حتى إننى شعرت بأن لدى دافعًا إلى مساعدة الآخرين الذين .مرون بمثل ما مررت به.

كان العمل وسيطة فى الوصاية على الأطفال أمرا مشوقا بالنسبة لى؛ لأن الوساطة هذه هى التى ساعدت زوجى السابق على إدراك أهمية زيارته لابنتنا، ..فى عملى أخصائية اجتماعية كانت أمامى فرص عظيمة للعمل فى دور للرعاية، .التعامل مع أشخاص يعالجون من الإدمان.

ومنذ وقت قريب، أضفت ممارسة التدريب على الحياة إلى عيادة العلاج النفسى الخاصة بى، فمنذ عامين قمت بخطوة شجاعة وافتتحت عيادتى الخاصة. كان .داخلى دائما شىء من الريادة، وهى التى دفعتنى إلى الاشتراك فى تأليف كتاب *Conscious Entrepreneur*، والذى يساعد الأشخاص الذين يسعون لتحقيق احلامهم، وأهداف حياتهم، ومعظم رغباتهم، وينادى الأشخاص الذين لديهم احلام قائلا: "لا تخافوا، واعملوا ما تحبونه، وسوف تنجحون".

جعلنى هذا الكتاب ضيفة دائمة فى برنامج الإذاعة التابع للنقابة الوطنية *Dr. Drew Live*، فكان الدكتور "درو" يقوم بمناقشة كل الموضوعات المتعلقة بالصحة النفسية وتوجيه الحياة.

وقد جعلتنى تلك الخبرة شخصية تليفزيونية فى برنامج التليفزيون الواقعى *Celebrity Rehab 2* فى قناة فى إتش وان، وأصبحت مدربة على مهارات الحياة للمشاهير الذين يعيشون فى دور إعادة التأهيل، مقدمة لهم يد العون للاستمرار فى حياتهم. ولم تكن تلك خبرة مثيرة وحسب، بل كانت مُرضية أيضا؛ فقد كنت أمنحهم كل شىء تعلمته وعشته، وكنت أستطيع أن أرى الأشخاص المحطمين وهم يعيدون بناء حياتهم تدريجيا.

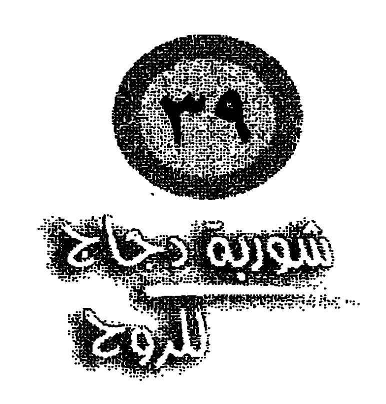
ولو رجعت إلى الماضى، لما غيرت شيئا؛ فأنا فخورة جدا بما أصبحت عليه ابنتى، وباللحظات الحميمة التى عشناها كأم وابنتها، واستمتعت بلحظات المرح التى حييناها فى فترة طفولتها، سواء ونحن نشاهد إحدى قصصها المصورة، أو ونحن نسير معا متشابكى الأيدى فى المركز التجارى.

وقد كتبت لى ذات مرة قصيدة بعنوان "أمى بطلتى"، حيث تعبر فيها عن الامتنان لكل ما فعلته لجعل حياتها أفضل كما ينبغى، وعن كل الدروس التى علمتها إياها طوال حياتها. لقد كنت أؤدى مهمتى، ولكنها رأت عملى هذا فريدا وخاصا. أى نوع من الأمهات يمكنه الحصول على كل هذا الشكر!

لا، لم أكن لأغير شيئا من ماضىّ، لا الآن ولا بعد ذلك. لقد دارت حياتى دورة كاملة، بدءا من كونى شابة حديثة التخرج ترغب فى غزو عالم الإذاعة والتليفزيون، إلى أم منفصلة، ثم إلى امرأة مطلقة عدة مرات، ثم إلى طالبة، ثم إلى سيدة متزوجة سعيدة بزواجها، ثم إلى أخصائية نفسية شهيرة ومدربة فى مجال مهارات الحياة - لم أكن أتوقع أفضل من هذا.

~ شيرى جابا





الخروج من الدائرة

إن أمكننا تغيير توجهاتنا، فلن نرى الحياة بشكل مختلف فحسب،
ولكن الحياة نفسها ستتغير.
~ كاثرين مانسفيلد

لم يكن تسربي من التعليم الثانوى، ثم إنجابى طفلًا - لأصبح بعدها أما مطلقة وعمرى يبلغ الثامنة عشر، بالتأكيد - هو الحلم الذى كنت أحلمه لنفسى كفتاة شابة، ولكن هذا هو حظى من الحياة؛ حيث لم أدرك أبدا مقدار الرحلة الشاقة التى سأقطعها لكى أصبح فتاة بالغة ناجحة وأنا أربى طفلا فى الوقت ذاته.

وكشابة ساذجة فقد تعرضت للاستغلال، علاوة على معاناتى مع أبوين يعانيان إدمان المخدرات والكحوليات. وعندما وصلت إلى سن المراهقة، وجدت نفسى وحيدة ومسئولة عن الإنفاق على نفسى. وعندما أنجبت ابنى فى عام ١٩٨٩، كنت أشعر بالاكتئاب، وزاد وزنى حتى بلغت الزيادة مائة وعشرة أرطال، وتركت المدرسة الثانوية وفقدت احترامى لذاتى، ولم أستطع حتى العثور على وظيفة، وعندما بلغت الحادية والعشرين عاما رزقت بطفل ثان وكانت فتاة، ولكنى ظللت أعانى السمنة والاكتئاب وسوء أخلاقيات العمل. كنت أدرك حاجتى لحياة أفضل لأطفالى ولنفسى، ولكن لم يكن لدى دافع داخلى لأحقق ما كنت أتمناه. وعندما بلغت السادسة والعشرين حصلت على وظيفة بأحد الفنادق، وهنالك وجدت أخيرا المكان الذى يوفر لى فرصة أكبر للتعلم، والشعور بأنى ذات قيمة. وقد مكثت فى هذا المكان ست سنوات، وحصلت على أربع ترقيات وظيفية حتى أصبحت المسئولة الثانية بالفندق.

واليوم، أشغل منصب المدير العام لشركة يبلغ رأس مالها خمسين مليون دولار، وحصلت على لقب واحدة من أفضل خمسين سيدة أعمال فى ولاية بنسلفانيا،

وواحـدة من أفضل أربعين شخصًا من المحترفين فى مجال التجارة والأعمال الذين تقـل أعمارهم عـن أربعين عاما، وفقـدت مائة وأربعين رطلا مـن وزنى. وقدكانت أفضـل لحظـة شعرت فيها بالفخر فى شهرُ مايو عـام ٢٠٠٧، وذلك حينما تخرجت فى المدرسة الثانوية وعمرى سبعة وثلاثون عاما.

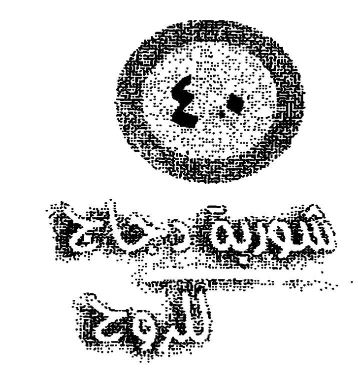
كيـف أثر كل ذلك على حياتى كامرأة وكأم؟ لقـد كسرت الدائرة المفرغة؛ حيث شاهد أولادى كيف كنت أجتهد لأقوى نفسى كشخص وكزوجة وكأم، وقد رأوا بصورة مباشرة ما يجلبه الاجتهاد وحب العمل والتفانى فيه لحياتنا. بلغ ابنى عشرين عاما الآن، وقـد أنهـى سنتين مـن دراسته الجامعيـة، وأنا فخورة جدا بمـا وصل إليه فى حياتـه، فهو شاب مجتهد، وذكى، ومكتمـل البنية الجسدية، وكانت رؤيته وهو يكبر، ويتعلم، ويستقل بذاته كانت تجربة مخيفة، ورائعة، ومثيرة - كل هذا معا. أما ابنتى فتبلـغ ستة عشر عاما، وهى قوية العزيمة وتتحـدث بصراحة مثلى تماما. أتمنى لو أننـى علمتهـا كيف تحب نفسها أكثر مـن الآخرين، وألا تقبل أى شـىء لا يجلب لها السعادة.

كان أولادى هم الدافع الذى يحفزنى، فاجتهدت، لكى تكون أمامهم قدوة يمكنهم أن يتطلعوا إلى أن يكونوا مثلها، ولكنى أردت أن يعلموا أن النعم التى يتمها الله علينا فى حياتنا هى أشياء ينبغى علينا ردها للآخرين، وأن الناس لا يقاسون بما يرتكبونه من الأخطاء، وإنما يقاسون بشخصهم. إن كونى أمًّا هو شىء أكبر من مجرد توفير الطعـام والملبس والمسكن لأطفالى، فهم كالكتاب الخـالى من الكلمات، والذى نقوم بملئه خلال سنوات عمرهم، ولا يمكننا محو صفحاته.

لقـد شعرت بالحاجة إلى أن أعلـم أولادى أهمية بذل العطاء للآخرين الذين لم يكونوا محظوظين مثلنا، فبدأت بتقديم النصح للأولاد الآخرين الذين ضلوا طريقهم، وتركـوا مدارسهـم، وكذلك للفتيات اللاتى أنجبن وهن فـى سنوات المراهقة، ولكن بحاجـة إلى من يستمع إليهـن ويتفهمهن. وكنت أقدم النصـح أيضا للنساء اللاتى يعشن فى ملاجئ المشردين والمساكن المؤقتة، وأعلمهن مهارات الحياة، وأخلاقيات العمـل، وأساليب اجتياز مقابـلات العمل. وبالإضافة إلى كل ذلـك كنت عضوة فى مجالس إدارات ثلاث شركات وفى عديد من اللجان الأخرى، وبطريقة ما كنت أجد فى حياتى هذه التى تثير الجنون وقتا للعودة إلى المنزل فى كل مساء، وإعداد الطعام لأسرتى، وقضاء وقت مع أولادى.

.ندما تكون محبا لحياتـك وأولادك، ستجد الوقت الكافى لفعل كل هذا، وإياك ا ..شكـو أو تأسـف على نفسـك. أشعر الآن بالسعادة ليس فقـط لأن لدى ابنا وبنتا ا.. ين، وإنمـا أيضا لسعادتى فـى زواجى مـن والدهما، وللعلاقـات التى تربطنى ا.اس يمكن القول إننى أثرت فى حياتهم بصورة ما.

~ إيمى أوربان



الأخت / الناجية

يبدو العالم كمسرحية تراجيدية بالنسبة لمرهفى الحس، وكمسرحية كوميدية للمفكرين.

~ هوراس وولبول

عندما تم اكتشاف إصابة أختى "جودى" بمرض سرطان الثدى، بالطبع كنت قلقة عما يمكن أن يحدث لها، ولكن خبرتى كممرضة جعلتنى أحسن الظن؛ فلقد تم تشخيص مرضها مبكرا، ولم تتأثر غددها الليمفاوية بالسرطان، ومن ناحية أخرى فهى تتمتع بصحة جيدة، وتوقع لها الطبيب نتائج جيدة لمرضها. إذن، لماذا كنت قلقة جدا عليها؟

تخلِّف جراحات علاج مرض السرطان ندوبا فى الجسد، وهو الأمر الذى يصعب على بعض السيدات مواجهته، ولكنى كنت خائفة أكثر من الندوب العاطفية التى تخلفها العملية، والتى تدوم طويلا بعد زوال الندوب الجسدية.

لقد كنت خائفة فقط من أن خوض أختى تجربة الإصابة بمرض السرطان ربما يحطم روحها المعنوية.

إن "جودى" امرأة قوية، وقادرة على تحمل المسئولية، ولديها حب الاستقلال، ولكن عندما يواجهها أى شىء يتعلق بالمرض، أو الدم، أو الطعنات، أو الموت... فإنها تفقد أعصابها تماما، وكانت تغادر المكان، إذا ما بدأ الناس فى الحديث عن الأمراض المزمنة، والعمليات الجراحية، أو عند مجرد ذكر وظائف الجسد، ولو قال لها أحد أطفال العائلة: "انظرى إلى جرحى!" فإنها تغطى عينيها وتعبس فى وجهه.

تظهر أختى ضيقها من الأشخاص الذين "يشكون بصورة مستمرة من مرضهم"، ودائما ما كانت تقول: "يجب أن أذهب الآن"، إذا أصر أصدقاؤها أو

. ا. عائلتها على الحديث عـن العلل التى أصابتهم مؤخـرا، وكانت نادرا ما تبين .ا...ها بالأمراض.

ا ا..لـك، كنـت قلقلـة مـن أن تغـير هـذه التجربـة حياتهـا علـى العديـد من ا...ويات.

ا... تم اكتشاف السرطان مع أول صورة بالأشعة، وكان ذلك عندما بلغت الثامنة ...سين، وقالـت لى حينها: " ما أعلمه هو أنه لا يجب علـىَّ إعطاء الفرصة لهذا ...ب لأن يقنعنـى بعمـل فحصـ بالأشعة على الثـدى؛ فالمرء عندمـا يبحث عن ...ب دائما ما يجدها". لم يستطع أحد إقناعها بـأن الاكتشاف المبكر للسرطان ...ل؛ فقد كانت تتحدث بعنـف وتأبى الأمر، ولكنها فى النهايـة تقبلت تشخيص ...ها وخطة العلاج، وسيتم استئصال ثديها وإعادة بنائه.

كانـت ابنة "جودى" برفقتها أثناء ذهابها إلى المستشفى، وعندما انفتح المصعد .. اجعت أختى، وتركت الباب يغلق وقالت: "شكرا، سأركب المصعد الآخر".

قالـت ابنة أختى، وهـى ترفع حاجبيها: "لم فعلت هذا؟ لقد كان هناك متسع من ا..ان بالمصعد".

صاحت أختى: " كان هناك مرضى بذلك المصعد!".

كانت ابنة أختى تفكر قائلة فى نفسها: "يا إلهى! إن أمامنا رحلة طويلة".

كانـت "جودى" تبـدو متجمدة من شـدة الخوف فى يـوم العمليـة، وكنا نتفهم ...قفهـا؛ فكل مخاوفهـا السيئة ظهرت أمامهـا: فلديها مرض مفـزع، وهى جالسة ...ى المستشفى... مع المرضى، وعلـى وشك أن يُستَأصل ثديها، وما زاد الطين بلة هو أنهم أجبروها على خلع طاقم أسنانها الصناعية، والمشى بلا أسنان أمام الزائرين وطاقم العاملين بالمستشفى طوال الصباح.

وفـى حجرة صغيرة، اعتذرت لها طبيبة شابة عن قيامها بوضع علامات سوداء علـى صدرهـا، فقالت لهـا بغضـب: "فلتسمعينى جيـدا! إن هذا الفعـل لا يشعرنى بالخجـل على الإطـلاق، ولكن مـا يخجلنى هو بقائى بـلا أسنـان - إن هذا المنظر مخجل جدا".

فـى النهاية أخبروها بأنه حان موعد الذهاب لإجـراء العملية، وقد انفطر قلبى حين رأيت النظرة التى طلت من عينيها.

قلت لها: "أقسم بالله، لو كان بمقدورى أن أحل محلك لفعلت".

كانت العائلة كلها حاضرة لحظة خروج "جودى" من غرفة العملية، وتقدم ابنها "تونى" لرؤيتها أولا، لأنه كان أكثرهم قلقا عليها. لم يبق لديها سوى لحظة واحدة حتى أتى مسرعا، وهو فى حالة من الهلع، فانتصبنا واقفين، وهرولنا لملاقاته.

قال: "حدث شىء فظيع لأمى هناك - لا أدرى ما فعلوه بها، ولكنها تبدو غريبة، وهى لا تستيقظ، ويبدو وجهها ممتقعا!".

تسابقنا إلى غرفتها، فوجدنا "جودى" فى سبات عميق، وتبدو شاحبة، وشعثاء الشعر، ولا تزال بلا طاقم الأسنان. انفجرت أختى "جين" بالضحك وقالت: "عندما تستيقظ ستضع مساحيق التجميل، وتصفف شعرها، وتضع طاقم الأسنان فى فمها، وحينها ستبدو كما كانت دائما. إنها بخير!". بعد عدة ساعات، فعلت "جودى" كل ما سبق، وشعر ابن أختى بالارتياح.

كانت "جودى" بطلة؛ فقد واجهت العملية والبقاء فى المستشفى (مع المرضى) بصورة مدهشة.

ومع ذلك، اتصلت بى يوم خروجها من المستشفى وقالت: "لقد تركوا صماما معلقا بشىء كالأنبوب الكبير بداخلى، وسيعيدوننى إلى المنزل وهو بى، وهناك دماء بداخله، ويريدوننى أن أفرغه كل يوم، والممرضات معتادات مثل هذه الأشياء، لكن كيف يتوقعن من الناس العاديين أن يقوموا بمثل هذه الأشياء الطبية بالمنزل؟".

أكدت لها أنها ليست مضطرة للقيام بهذا، وقلت لها: "سوف أمر عليك كل يوم بعد انتهائى من العمل لتغيير الضمادات، وإفراغ الأنبوب، وأنا أدرك شعورك حيال هذه الأشياء القاسية". عندما وصلت إليها فى أول مساء، كانت قد أفرغت الأنبوب وغيرت ضماداتها بالفعل، وقالت: "أنا فقط لم أتحمل أن تقطعى ستين ميلا بالسيارة كل يوم فقط لتعتنى بى كالأطفال، وأنا لست عاجزة".

كان تماثلها للشفاء يسيرا وسريعا، وأزيل الأنبوب، والتأم الجرح بصورة جيدة. كانت "جودى" بصحة جيدة حتى إنها تمكنت من استئناف مصاحبتنا فى النزهة الشهرية التى نتناول فيها الغداء معا، وفى مطعم "بوش" طلبت تناول طبق من الحساء، فانكمشت خوفا؛ فهى ممتلئة الجسم، وكثيرا ما تسكب الطعام (خاصة الحساء) على صدرها حينما تأكل. لقد أصبحت أضحوكة العائلة، فكنا ننتظر لنرى ما ستسكبه على نفسها فى أوقات الغداء بالعطلات.

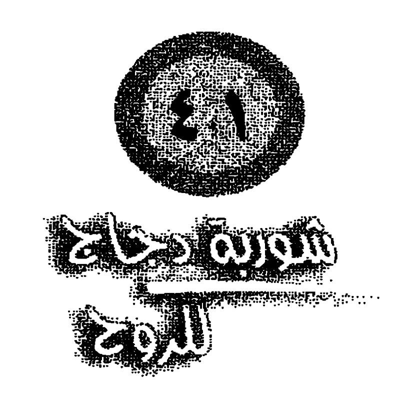
وبالرغم من ذلك، عندما تم إحضار الحساء، جلست تنظر إليه وعلى وجهها ابتسامة متكلفة.

... النها: "ماذا بك؟".

ا... غرقت فى التفكير، وقالت: " لقد كنت فقط أفكر فى شئ ما. إذا كنت
.. ن بالحرج عندما أسكب الحساء على صدرى فى المطاعم الفاخرة، فلتفكرى
.. الحرج الذى سيصيبك لو تخيلنا أن خيوطى الجراحية انقطعت، وسقط
... ى" فى طبق الحساء!".

ال سرطان الثدى ليس بالشئ الكافى الذى يمكنه أن يحطم الروح المعنوية
. ام قوية.

~ جويس سيبولت



ما سيبقى دائما

لقد منحنا الله ذاكرة يمكننا استخدامها فى كل وقت وحين.

~ جيه. إم. بارى

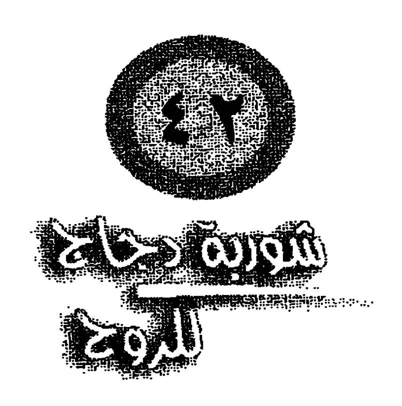
تذبل أزهار الربيع بمرور الوقت
وتصبح البتلات هباء،
كما يحدث للمفصلات التى تدور بسلاسة
ثم يغزوها الصدأ.

وكالصور التى نثابر لحفظها
فى خزانة الذاكرة الملأى
وفى النهاية تخفت وسط ضباب الغسق
...وتتلاشى ألوانها.

ولكن مهلا، فالسرور والأحلام تبقى!
نعم، ويعززها مرور الزمن ـــــ
والمشاعر دائرة حول ذكريات الماضى
... التى ستبقى دائما خاصة بى أنا.

إذن، فلتهبى يا رياح الشتاء! ولتسودّى أيتها السماء!
فما كان بى سوف يحيا للأبد،
ورباط القلب بالروح
... مهما مرت السنون عليه لن يُفَض.

~ دينيس إيه. ديوالد



بين الانحراف عن المسار والإصرار على المواصلة

خُلِقَ الناس من لحم ودم، ومن صفة عجيبة تسمى الشجاعة.

~ ميجنون ماكلافلين

بينما كنت أرتعش من البرد ومن هول الصدمة، أمسكت بيدى ابنى، وهو ملقى على الثلج فى حوض قرمزى واسع، وكانت كلتا ساقيه منثنية بدرجة غريبة. لقد أصيب أثناء سيره فى حادث تصادم سيارتين على الطريق السريع الثلجى، وكنت خائفة على حياته. أغمضنا أعيننا، ولكن لا أدرى كيف استطاع البقاء متيقظا حتى مجىء الإسعافات الطبية، وبينما هم ينقلونه فى سيارة الإسعاف قال لهم: "شكرا لكم يا شباب! أعلم أنكم تبذلون قصارى جهدكم من أجلى".

قام جرَّاح العظام بزرع شرائح معدنية فى رجليه المحطمتين من الرسغ إلى الركبة. سوف تلتئم العظام، ولكن بسبب التلف الشديد الذى أصاب عضلات الساق، وأوتارها، وأعصابها، والجروح العريضة التى تستدعى العدوى؛ أخبره الطبيب بأن هناك احتمالاً بنسبة ٥٠٪ بعدم الإبقاء على ساقه.

قال "بين": "أتمنى لو أننى فى حلم واستيقظت منه"، ولكنه ظل محافظا على موقفه الإيجابى تجاه رحلة شفائه، وتوقف عن تناول الأدوية التى تمنع شعوره بالألم الشديد، لأنه كره بقاءه فى حالة نصف وعى. بعد مضى ستة أسابيع على الحادث، وفى نهاية شهر مايو، عاد "بين" إلى مدرسته الثانوية وهو على كرسى متحرك.

ولكـن ساقه اليمنى بدأت ترتخى وتخرج سوائل، وكان هـذا مؤشرا على تلوثها.
كان أملنا الوحيد لتجنب بتر ساقيه هو طبيب مشهور بـ"إنقاذ الأطراف من البتر".
قـام الطبيب بكشط العظمة الملوثـة، وأخذ عضلة من صدر "بـين" ورقع بها موضع التلـوث؛ ليزيد مـن القدرة على توصيل الـدم له، وقام بوضع تحويلـة بأحد الأوردة المجاورة للقلب بحيث يتم ضخ جرعات هائلة إلى جسده طوال اليوم.

كنـت خائفة جدا؛ لأننا انتظرنا أسبوعين كاملين للتأكد من نجاح ذلك الترقيع، وقال لى "بين": "لا تقلقى يا أمى. أنا شاب وبصحة جيدة، وسوف أتماثل للشفاء".

عندما أزيلت الضمادات كان لون ساق "بن" قرنفليا وبها الكثير من الندوب. ولا يزال "بـن" يحتفظ بروح الدعابة الدائمة لديه، وكان يمـازح فريق رياضة الرجبى الخاص به ويقول: "إن ربلة ساقى تشبه اللوبيا المغطاة بالشاش القطنى".

قام الأطباء فى عملية ثالثة بأخذ عظمة من عظام الحوض وسدوا بها الفجوات فـى ساقيه فـى المواضع التى لم تتكون فيها العظام الجديـدة. وكان العرق المتصبب من رأسه وشحوب الوجه الذى يشبه الموت يكشف عن الألم المرير الذى كان يشعر به عند نقله من الكرسى المتحرك إلى الفراش، ولكنه لم يكن يشكو.

ولأنه ظل يتنقل بكرسيه المتحرك حتى بداية شهر يوليو، كان "بين" يقضى فترة نقاهتـه فى سيارته ماركة فولكس فاجن طـراز "الخنفساء"، فكان يوميا ينزلق من كرسيـه المتحرك على أرضية المـرآب الصلبة، ويذهب إلى العمل، فينهى العديد من المهام الخاصة بدراسته.

وبدأ يستعرض برفع العجلتين الأماميتين للكرسى المتحرك أثناء سيره به. وسألته ذات مـرة عندما سقط ثم رفع نفسه على الكرسى، ثم سقط مرة أخرى، قائلة: "ألا يمكنـك أن تفعـل شيئا دون أن تؤذى نفسك؟"، ولكنه ظـل مصرا على فعل أى شىء ليعود نشيطا جسمانيا مرة أخرى.

بعـد ذلك، كان يصعد التل القريب مـن المنزل، وكان يندفع بكرسيه شيئا فشيئا إلى أعلى التل حتى أصبح بارعا فى القيام بذلك.

قـام باستبدال كرسيـه المتحرك بعكازين قبل بدء الدراسـة بفترة وجيزة، وظل يتجول من قاعة دراسية إلى أخرى، واضعا كتبه المدرسية وواجباته فى حقيبة معلقة على ظهره.

كنـت أظـن أن كل شىء يسير علـى ما يـرام إلى أن قام قسم الحضـور اليومى بالاتصال بى لإبلاغى عن هروب "بين" من المدرسة، ووصلتنى إشعارات تفيد بفشله

الدراســى. وأوضح "بين" لى ولنائب المدير قائلا:" احتجت إلى ممارسة التمرينات الرياضيــة بالخارج"، " إنهم يريدوننــى أن أهتم بحفل التخرج والحصول على لقب أوســم طالــب، ولكن كل مــا أهتم به هو المشى مــرة أخرى". إنه ولــد مهذب، ولكنه صعب المراس. ورغم أنى مدرسة، فقد تفهمت الأمر، وقمت بالتوقيع على أوراق عدم استكمال دراسته لذلك العام.

بذل "بين" جهدا ضخما فى تشافيه كالجهد الذى يبذله الطالب للمحافظة على تفوقه بأربع درجات عن الآخرين. نادانى ذات يوم:" انظرى يا أمى! هذا يؤلم، ولكن بإمكانى فعلــه". كان يمسك بالعكازين بعيدا عن جانبيه، ويرتكز بوزنه الكامل على ساقيه، فتساقطت دموع الفرح على وجهينا.

وبعــد وقت قريب استبدل العكازين بالعصــا، وكان مشيه متثاقلا؛ لأن التلف فى أعصــاب الساقين كان يؤثر بصــورة دائمة على حركة كاحليــه وركبتيه، وبعد مرور أربعــة أشهر أخرى، شعر بقدرته الكافية على المشى بــدون مساعدة، ثم على ركوب دراجته. كان دائما ما يقول لى: "سأخرج للتنزه".

حــاول "بين" التزلــج مرة أخرى، وهو يتحــرك بألم، ويصارع مــا يثبط عزيمته عندما يلوى كاحليه الضعيفتين، ويكافح للتغلب على قيود تلف الأعصاب.

وفــى النهايــة، نسى أمر التزلــج؛ فهو غير قادر على القيام بــه، وعاد إلى نزهات السير مرة أخرى بين الأشجار التى كان يحبها كثيرا، ولكنه لم يستطع الذهاب بعيدا جدا، ولا السير فى المنحدرات، وعندما كان يحاول الجرى، يكون الألم شديدا جدا.

وفــى وقت ما بعد الظهــيرة من أحد الأيام، قال لى إنــه كان يفكر كثيرا بحالته، وإن حالتــه هذه هى أفضل حالة يمكن أن يصل إليها، وإنه يتوقع ألما مزمنا، وحدوث نزيف حاد لمدة طويلة.

وقال لى: " أنا أتقبل الأمر"، ولكن لأول مرة أرى سحابة سوداء من اليأس تغيم على نفسه. كيف لى أن أواسى ابنى، وهو الآن محطم معنويا وجسديا؟

كان ينعــزل أكثر وأكثر فى غرفته، وتلاشت روح الدعابة لديه كما تلاشت رغبته فى ممارسة التمرينات الرياضية، وكنت أشتبه فى تعاطيه المخدرات. قلت له:"إننى قلقة عليك. إنك تبدو فى حالة سيئة جدا هذه الأيام".

فقال لى:" أنا بخير يا أمى، بل أنت التى يبدو عليك أن لديك مشكلة".

كنت أدعو لابنى وأحاول أن أظل على تواصل معه.

وفى يوم من الأيام، طلب منى سيارتى ليذهب بها إلى موعد الاستشارة، فانقلب بها. قال لى: "لم أكن أقود السيارة بسرعة كبيرة". وعندما رأيت السيارة وقد انكسر حامل الحقائب بأعلاها، وقد انقلب عاليها سافلها، وانبعجت مؤخرتها، امتزج شعورى بالغضب بسبب استهتار "بين" مع شعورى بالارتياح لعدم وقوع إصابة له. كان من الواضح أنه قاد السيارة بسرعة كبيرة. ولكن كيف كان يكون بهذا الثبات فى حين أنه كان على حافة الموت؟

تنهدت أخته "تامى" وقالت:"أخشى أنك تحاول قتل نفسك. كيف سنحيا بدونك؟".

عندما سألت "بين" عما يخطط للقيام به خلال العام أو العامين المقبلين، كانت إجابته محرقة لقلبى، فقد قال لى:" كيف لى أن أخطط ولو لأشهر قليلة قادمة؟ إن الحياة قصيرة".

أخبرنا المعالج النفسى لـ"بين" بأنه يحتاج إلى بعض الوقت والمساندة ليشفى من حالة اضطراب ما بعد الصدمة الناتجة عن الحادث، وليس علاجا للإدمان. وقال:"من الصعب عليكم تخيل ما يمر به".

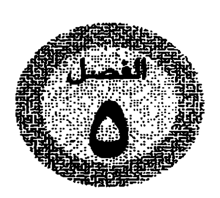
كانت العائلة والأصدقاء يدعون لـ"بين"، ويحيطونه بالحب والتشجيع، واستمر هو فى الذهاب إلى استشاراته النفسية، وبعد خمسة أشهر من الكفاح، وجد بطريقة ما الإرادة والعزيمة على تحقيق التحسن فى علاجه وفى حياته مرة أخرى.

وذات يوم، قال لى "بين":"سوف ألتحق بمدرسة ميرلو ستيشن الثانوية"، وقام بالتسجيل فى السنة النهائية فى هذه المدرسة البديلة الموجودة بمقاطعتنا. وفى فصول دراسية يتراوح عدد طلابها ما بين الاثنى عشر والأربعين، ومجتمع يمده بالمساندة، حصل "بين" على المراتب الأولى بالمدرسة. وعاد للتزلج مرة أخرى. وأخذ يحث نفسه ساعة بعد أخرى على ممارسة الحركات الصعبة المختلفة؛ ليتحايل على قيوده الجسدية. وكان يقول لى:"يمكننى فعل أى شىء. وكل ما أحتاج إليه هو بذل المزيد والمزيد من الجهد". عاد للتزلج مرة أخرى ولكن لفترات أقصر، ولا يزال لا يستطيع السير فى المنحدرات، أو لمسافات طويلة، ولا يستطيع الجرى، ولكنه قام بعزم شديد بالتركيز على ما بإمكانه القيام به.

فـى شهر يونيـو، وبعد أربعة عشـر شهرا من الحادث، كان "بـين" يسير بخطى .. .ثابتة فـوق المنصة لتسلم شهادته الثانوية، وكانت البهجـة تعم عائلتنـا؛ فقد بين لنا .. .ميعـا كيف يمكن للمرء أن يدخـل مكانا مظلما، ويصل إلى ذاتـه بشجاعة هائلة، .. .تقبل المساعدة والمساندة من الآخرين، ثم يخرج إلى النور.

~ سامانثا دكلوكس والتز



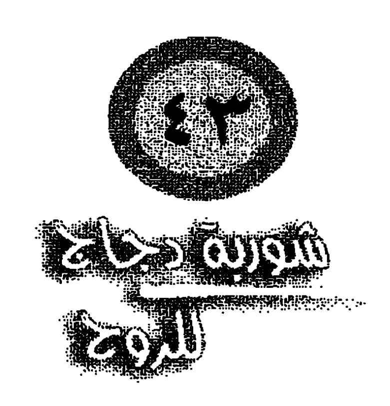


أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

تقبل الأوضاع الجديدة

إن تقبل ما يحدث لك هو أولى خطوات التغلب على تبعات سوء الحظ.

~ ويليام جيمس



عندما ابتسمت ذات مرة

يمكننا أن ندع ظروفنا تتحكم فينا،
أو يمكننا أن نتولى زمام أمورنا بأنفسنا.
~ إيرل نايتنجيل

كان من السهل أن أبدو جميلة بعينيّ الواسعتين اللتين تختلط فيهما ألوان الأزرق والأخضر والرمادي. لم يخالط ابتسامتي الصحية أي زيف على الإطلاق، ولم أكن أضع على وجهي مستحضرات التجميل الخادعة - هكذا كنت منذ طفولتي.

وذات صباح في شهر فبراير من عام ٢٠٠٣، استيقظت وإذا بالنصف الأيمن من وجهي مشلولا.

لم يكن بإمكان عيني اليمنى أن تطرف، وكانت جبهتي متجمدة، ونصف شفتيّ في وضع ثابت، وواحدة فقط من فتحتي أنفي قد نجت من النصف المشلول. فدون سابق إنذار أو تفاهم، توقفت وسائلي الوحيدة في التعامل مع الناس والعالم عن العمل.

كانت عيني مقفلة تماما لكي تحمي القرنية، وكنت أتحدث بصعوبة.

وقد أخبرني طبيب الأمراض العصبية بأنه كلما استمر الشلل، دامت المشكلات.

واقترح أحد أطباء العيون خياطة العين المصابة وغلقها، ونصحني بأن أرتدي نظارة شمسية لأن أي شيء يمكن أن يدخل في عيني؛ إذ إنها لم تكن تطرف.

قمت بارتداء نظارة زجاجية، وكان الإطار يبدو مقوسًا فوق أنفي.

وشددت شعري الأشقر خلف أذني وأصبح وجهي الجميل، الذي كان يظهرني بابتسامة أنيقة ودائمة، يبدو الآن متنافراً، ويعكس تعبيرات الناس العابسة القاسية التي تبدي ازدراءها.

وعندما قررت التغلب على تلك العقبة فى حياتى، ذهبت إلى السوق لأول مرة. كانت النظرات المحدقة غاية فى السوء، لكن الكثيرين كانوا يتجنبوننى كما لو كنت مصابة بمرض معدٍ.

كانت كلماتى بطيئة، إذ كان علىّ أن أفكر فى الكلمات داخل عقلى أولا ثم أبحث عن مرادف للكلمة إذا ما كانت تبدأ بحرف "باء"، لأن هذا الحرف يتطلب إما استخدام العضلات أو القدرة على نفخ الهواء.

ذهبت لأتناول العشاء بالخارج.

أخبرتنى إحداهن قائلة: "لديك شجاعة كبيرة للخروج بهذا المظهر".

لقد كانت *قاسية*.

وأخبرتنى أخرى بأنها كانت تعانى من "حالة شلل استمرت لفترة أسبوعين كاملين".

وكأنها مباراة؛ أفضل ألا أكون الفائزة فيها بطول مدة المرض.

وتقول أخرى: "هل هذا مؤلم؟" *بفضول، وليس بتعاطف*.

ويقول آخر: "كيف حدث لك ذلك؟".

وكأن ما حل بى هو *عقاب*.

وقررت إحدى أقاربى ألا تزورنى ثانية، قائلة: "ربما يصيب منظر وجهك أطفالى بالذعر".

لقد كانت *قاسية القلب*.

بينما أرحت الآخرين، لأننى، وبصراحة، لم تكن لدى إجابة سريعة كافية لما كانوا يتقيأونه من أفواههم. فكنت أرد بعبارات جاهزة: "الحياة أجمل من أن نضيعها" و"سأخرج من هذه المحنة بمنحة"، وكنت أتساءل لو أن مرضى هذا سيظل معى إلى الأبد.

وفى النهاية، غرست بعض ألياف العصب الوجهى الشافية نفسها داخل العضلات المصابة. فقد أعطى المخ إشارة للعضلة بالانقباض، مفترضًا أن العصب كان متصلا بالمكان الذى كان ينتمى إليه ذات يوم، والآن فقط أصبح العصب متصلا بعضلة مختلفة.

لذا عندما يعتقد عقلى أنى أبتسم، ترمش عيناى، وعندما يعتقد أن عينى تطرف، تنقبض عضلة الخد بقوة كافية حتى إن هذا يكون واضحا، لكن لا يمكننى أن أغمض عينى فى الجزء المشلول.

...ير اتجاه الألياف، أصبحت فى مواجهة حالة جديدة أعيش معها، وانتهى التواصل ... اريق الوجه إلى الأبد. كان شلل نصف وجهى مع التشوهات والتشنجات سيستمر ما ... ن عمرى، وكان بإمكانى أن أتوقع مواجهة المزيد من التعقيدات مع مرور السنوات.

... غرفتى الهادئة، كانت مرآتى تسمع صمت كلماتى حين كنت أصدر لحاجبى ... بأن يرتفع، أو لجفن عينى بأن يغمض، أو لخدى بأن يتحرك، أو لشفتى بأن... ... غير مطاعة... عندئذٍ أدركت أن وجهى أصبح غريبًا عنى.

... واجهت هــذا التحدى بالاعتقــاد أن الحيــاة أقيم مــن أن نربطها بنظرات ... رين.

... خــلال تلك السنوات الست، وإلى آخر عمرى، سأظل أخرج بين الناس وآكل فى ... العــم، وأحــاول أن أجعل الأمر يبــدو أقل تعقيدا ، وإيلامــا، وصعوبة مما هو فى ... ع، وأرسم صورة لشخص قادر على التصرف داخل الظروف وخارجها دون أن ... ده ، أو حتــى يهمه مثل هذا الوجه الذى لا يبدى أيــة تعبيرات فيما يتعلق بما أنا ... الآن أو ما اعتدت أن أكون عليه سابقا.

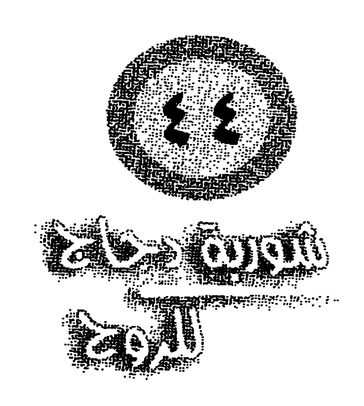
ورغم أن بشرتى لم تر يوما مستحضرات التجميل لإخفاء ولو حتى بثرة، أصبحت الآن أخفى مشاعرى وسلوكى تحت العديد من النكات والطرائف. إننى أتعامل بروح ... كاهــة، لأن نعمة الحياة التــى وهبنى الله إياها يجب أن تنال من التقدير ما يفوق ... تناله أى نعمة أخرى فى العالم.

وهناك نعمة أخرى رائعة، وهى نعمة اهتمام عائلتى ودعمها إياى، ولكنى أستطيع أن أتسلــح بالقوة والشجاعــة وأن ألعب دور الشخص المحب للحيــاة دائمًا. بالطبع، الأمر ليس باليسير، لكن ما يمضى من وقت لن يعود ثانية.

إننــى أصر على أن تلتقط لى صورًا جانبية لكى يكون الجانب المبتسم من وجهى هو الجزء الوحيد الظاهر، لأن هذا ما أظل أشعر به تجاه نفسى، كما أن عائلتى، فى ذاكرتهم، "يرون" الجزء المشلول من وجهى مبتسما.

~ لويس جرين ستون





مشكلة بسيطة

تتحول الكبارى إلى إطارات ننظر من خلالها إلى العالم من حولنا.

~ بروس جاكسون

كانت "لورا" تقود السيارة بينما أتخذ أنا مقعد الراكب حيث نقترب من جسر ٨ على الطريق السريع. وقد انتابنى ذاك الشعور المعروف بالخوف، فشعرت وكأنما يضيق صدرى بينما أحاول التنفس ببطء وانتظام. نظرت إلى "لورا"، فهى حتمًا تدرك ما أشعر به من ذعر. أردت أن أنزل من السيارة، وأجرى بأسرع ما يمكن لكى أهرب من هذا الخوف الذى يحذرنى من احتمالية اختطافى لذاك العالم الآخر من جديد.

بدا صوت "لورا" مختنقًا حين سألتنى: "أمى، هل... أنت... بخير؟"، فترددت كلماتها الطويلة الممتدة كما لو كانت آتية من نهاية كهف بعيد. وبدا وجهها مشوهًا، كما لو كنت أشاهدها تحت الماء، وكانت تبدو وكأنها تسبح باتجاهى، محاولة إنقاذى من إحساس الغرق هذا بينما كانت تمد يدها لكى ترفع يدى عن مقبض باب السيارة. وأراها توجه يدى - كالدمية - نحو صدرى.

حاولت أن أخبرها: "أنا بخير. لا تقلقى بشأنى، انتبهى إلى الطريق"، لكن كل تلك الكلمات احتبست فى حلقى، رافضة أن تتخطى لسانى.

وددت أن أهرب من تلك اللحظة وأواصل حياتى الطبيعية.

وما إن انتهت الأزمة، كنا قد عبرنا الجسر وأصبحنا على الطريق السريع، فالتقطت نفسًا عميقًا واتكأت على مسند الرأس.

وعاد صوت "لورا" إلى طبيعته ثانية وهى تسألنى: "هل أنت بخير الآن؟".

أومـأت بالإيجاب، بينمـا ظلت عيناى مقفلتـين، وكنت أتأمل مـا يحيطنى؛ فأنا ... السيارة، و"لورا" تقودها، ونحن فى طريقنا إلى مركز التسوق - بيتها الثانى. ...ن الآن نعيش فى مدينة تشيساجو، وليس فى ليندستـورم؛ فقد انتقلنا إليها منذ ...ـة عشر عامًا. واليوم أصبح "تود" يعمل مـن المنزل، و"جينى" الآن فى الكلية. ... تكررت الأزمـة، وبجمع كل تلك المعلومـات الجزئية معًا، كنـت أجمع بالتدريج ...ات حياتى من جديد.

وعندمـا فتحت عينى ونظرت إليها، سألتها: "مـاذا فعلت؟"؛ فأنا دائمًا ما أسأل ... السؤال.

فـى عبوس، قيمت "لورا" حالتى وهى مقطبة حاجبيهـا، متذكرة رغبتها فى أن ...صبح ممرضة.

قالت: "كنت تحركين قدميك كثيرًا، حتى إننى ظننت أن قيادتى تزعجك".

سخـرت منها قائلة: "ربما يكون الأمر كذلك، فأنـا متأكدة من أننى كنت أطلب ...ك تهدئـة السرعة"، فابتسمتُ وضحكت هى، فقلت: "هـل قلت شيئًا؟ فقط كنت ...اول أن أخبرك بأننى بخير".

لقـد جعلتنـى الأزمة، خلال الثلاثين ثانيـة التى استغرقها عبـور الجسر، أشعر ...ـدر من الإنهاك يعـادل ذلك الذى تشعر بـه سباحة ماراثون أتمـت لتوها الجولة النهائية ووقفت على حافة حمام السباحة محاولة التقاط أنفاسها.

قالت: "كلا، لم تحدثى أية ضوضاء. لم لا تستريحين قليلا؟".

فقلـت لهـا بينما أغمضت عينـى وأرخيت جسدى: "ومـن إذن سيخبرك بكيفية القيادة؟".

شعرت بالراحة لحدوث ذلك داخل السيارة وليس فى مكان عام؛ فعادة ما تكون أزماتـى سريعة - تأتـى وتذهب بسرعة كبيرة لدرجة أن معظـم النـاس، حتى أفراد عائلتـى، نادرًا ما يلاحظون أننى أمر بأزمة. لكنـى كنت قلقة من أن يتسبب سلوكى أثنـاء الأزمة التالية فى تشكك الغرباء فى قـواى العقلية لأنهم شاهدوا ثلاثين ثانية من التصرفات الغريبة؛ فقد كنت أمر بكثير من اللحظات المحرجة.

كتبـت عن تجربة الجسر هذه فى أحـد فروض الكلية. وجاءتنى إحداهن مؤخرًا وشكرتنـى على مشاركة التجربـة؛ فقد كان زوجها يعانى نوبـات صرع لكنه لم يكن يتحـدث عنها مطلقًا. وقد ساعدها الاستمـاع إلى تجربتى على فهم ما كان يمر به. كنـت متفهمة عدم رغبة زوجهـا فى الحديث عن الصرع؛ حيث إن إساءة فهم بعض

الناس للاضطراب يمكن أن يكون أكثر ألمًا من الحالة نفسها. لكنى حين استمعت إلى كلمات الشكر، تساءلت عما إذا كان ذلك هو الوقت المناسب للتحدث دون خوف.

وعندما علم زميل زوجى فى العمل بإصابتى بمرض الصرع، طلب منى أن أتطوع للحديث معه ومع زوجته عن تجربتى؛ فقد كانت ابنتهما البالغة من العمر ثمانى سنوات تعانى الصرع، وكانت السيطرة على النوبات تمثل تحديًا بالنسبة لهما.

تألمت من أجلهما، فقد تذكرت كيف كان التعامل مع النوبات فى هذه السن؛ ففى الوقت الذى يمكن أن يستثير فيه ارتداء أربطة الحذاء ذات الألوان الخطأ سخرية أقرانك، فإن المرور بالنوبات داخل المدرسة ربما يتعدى نطاق المذلة. سأتحدث إليهما بالطبع، لا أدرى ما عساى أن أقول لمساعدتهما، سوى أنهما لن يكونا بمفردهما.

وبينما كنت أنمو، كان أبواى يتعاملان مع مرضى كما لو كان ضمن الروتين اليومى، فكانت المحادثات الصباحية تتضمن أسئلة من قبيل: "هل قمت بغسل أسنانك؟"، "هل تناولت الدواء؟"، بينما تتضمن محادثات العشاء أسئلة وعبارات من قبيل: "كيف كان يومك؟"، "ما الذى تعلمته خلال اليوم؟"، "هل انتابتك نوبة؟"، "من فضلك ناولينى البطاطس".

لقد كان المرض جزءًا من حياتنا، لكنه ليس الجزء الوحيد. إننى ممتنة لتقبل أسرتى المرض باعتباره مشكلة بسيطة - شىء يمكن التعامل معه، ولا يراه الجميع على هذا النحو.

لقد أخبرونى بأن الطبيب كان أكثر انزعاجًا منهما حين أخبرهما بمرضى حينما علما به؛ فقد كانا ممتنين للتشخيص الذى فسر ما بدا وكأنه عدم انتباه وإفراط فى أحلام اليقظة، وأنه كان هناك دواء لمعالجة المرض.

إن مرض الصرع، بخلاف مرض السكر وارتفاع ضغط الدم، ليس مرضًا منتشرًا. ورغم قدمه، إلا أنه لا يزال يساء فهمه. فبالنسبة للكثيرين، لا يزال مرض الصرع تلازمه وصمة عار، ولا يزال الأطفال يسخرون من المختلفين عنهم، وبعض الأطفال ممن لا يفهمون ماهية النوبة، أو سبب حدوثها، يكبرون ويصبحون أصحاب عمل محتفظين فى أذهانهم بفكرتهم المغلوطة عن النوبات ومن يصابون بها.

وقد اقترح البعض ممن لديهم أفضل النوايا أننى ربما أكون ممسوسة وعرضوا علىّ طرد الجن الذى ربما يكون مسيطرًا علىّ.

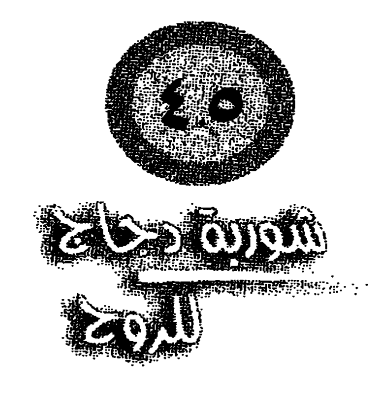
بينما تشكك من لا يعرفون بإصابتى فى القوى العقلية لمن تأتيهم النوبات أو إذا ما كان من الأفضل ألا ينجبوا أطفالًا. وحتى الآن، لم أنوه مطلقًا عن نجاحى

.. ى تربية بنتـين معافتين تمامًا وعن استكمال أربع سنوات مـن الكلية رغم إصابتى
. الصرع.

كانـت حياتى تتوقـف أحيانًا بسبـب النوبات، وكنـت أشعر بالانزعـاج بسببها، . الإضافـة إلى عمليـة التجربـة والخطأ فى العثـور على الدواء السليـم. ورغم أننى . أثـرت قليـلا بالمرض، إلا أنه اليوم لم يعـد مشكلة كبيرة؛ فقـد أصبحت الآن أكثر .. هما وتقبلا له - مع الأفراد، والعائلات، بل وحتى مع من يمثل حالتى.

وكما وصفت تجربتى على أحد الكبارى فى أحد واجبات الكلية، أريد أن أساعد فى .. اء الجسر الذى سيؤدى إلى فهم أفضل لمرض الصرع. أريد أن أشجع من لا يزالون . مانـون، وأدعـو لمن لا تزال النوبات تمثـل عائقًا كبيرًا بالنسبة لهـم، وأطبق قوانين . ديدة تساعدهم على تحويل الأزمة الكبيرة فى حياتهم إلى مشكلة بسيطة.

~ تراسى جوليفر



الدائرة الكاملة

إن حياة الإنسان ما هى إلا تحديد لكل ما هو مهم بالنسبة له.

~ مجهول

لم أكـد أتعافى من عملية ربط الفقرات، حتى قال لى الطبيب الخاص: """جليندا"، أنت مصابة بمرض شاركو مارى توث (الضمور العضلى الشطوى) - مرض عصبى لا عـلاج له يصيب الأعصـاب الخارجية. لن يؤثر المرض علـى عمرك الافتراضى، لكن ربما يضعك على كرسى متحرك فيما بعد".

خرجـت من مكتبـه بينما أتساءل كيـف حدث ذلك. لقد كنـت أعمل بوظيفتين، ولدى زوج وابنان مراهقان يجب أن أعتنى بهما، ولا أزال فى الخمسين من عمرى.

لم أستغـرق وقتًا طويـلا حتى فرض الواقـع نفسه - فقد اضطـررت إلى إجراء عمليـة تلو أخرى على قدمـى. ولا أزال أذكر كلمات الطبيب حـين قال: "استخدمى زلاجـة يـا "جليندا" أثنـاء تسوقك فى المتجـر لأن ذلك سيوفر لك قـدرًا كبيرًا من الطاقة، الطاقة التى يمكنك استخدامها فى أمور أهم مثل الاغتسال".

لم أكـن أعلـم مدى صعوبـة تنفيذ تلك النصيحـة؛ فأنا أعيش فـى بلدة صغيرة أعـرف فيها الكثيرين، وفى أول مرة حاولت استخـدام الزلاجة، لم أستطع أن أثبت نفسـى عليهـا؛ حيث شعرت بالإحباط. وبدلا من ذلك، مشيـت فى السوق وأنا أشعر بـألم مضـن! لم أفعل ذلـك عدة مرات قبـل أن أستسلم لركوب الزلاجـة، وما لبثت أن أصبحـت أقودهـا بسرعة كبيرة لدرجة أننى ذات مـرة انعطفت فى أحد الأركان وصدمت زبونًا آخر.

لـن أنسـى اليوم الذى ذهبـت فيه إلى مكتـب البريد بعد وضـع الدعامة الأولى بالسـاق؛ حيث كنت أحاول الخـروج من السيارة محافظة علـى استقامة ظهرى مع

.. ريك الدعامة الضخمة فى الوقت نفسه، وتوقفت سيارة أخرى بجانب سيارتى .. اشرة، فلم أجد مساحة كافية لفتح باب سيارتى. كنت أعانى صعوبة كبيرة، وأخذ .. دل شعورى بالإحباط يتزايد! وعندما ألقيت نظرة سريعة على السيارة المجاورة، . أيت شيخًا عجوزاً يضع كمامة أكسجين على وجهه - عندها شعرت بالخزى من .. سى، وقررت أن الدعامة لم تكن بهذا القدر من السوء.

لا تغيب عن ذهنى صورة أول مرة ارتديت فيها الدعامة؛ حيث جثا رجل نشيط .لى ركبتيه أمام قدمى وأخذ يلف الجبيرة حول قدمى وساقى. وبينما كان يعمل، . يث كان يلقى ببقايا الجبيرة على الأرض، تحدث عن الطقس بشكل ودى. وقد أر دت أن أصرخ فى وجه الرجل، لكنى جلست فى هدوء وتساءلت عما أثار غضبى، . أدركت أننى كنت حزينة على فقدان عظمة كاحلى. لم أكن أعرف ذلك وقتها، لكنى .نت أتعرض لهذا الموقف كلما ذهبت لتركيب دعامة.

ومع كل العمليات الجراحية التى أجريتها، بدأت أشعر بالقهر، خاصة منذ أن . دأ ابنى يواجه مشكلة خاصة كبيرة - إدمان. وما بين تشخيص مرضى ومشكلته، التى كانت تتسبب فى تحطم السيارة بشكل مستمر، بدا أن الأمور ميئوس منها نوعًا ما.

علمت أنه كان علىّ إجراء بعض التغييرات من أجل النجاة من هذا الوضع، .نظرت إلى ما كان فى يدى بدلا من النظر إلى ما فقدته؛ فدائمًا ما كنت فنانة . تلقيت دروسًا فى الكتابة الإبداعية قبل سنوات من اكتشاف المرض. لقد كنت .حاجة إلى تبسيط حياتى، ومن ثم قررت أن أتخلى عن وظيفتى، التى كانت تتطلب منى السفر كثيرًا، فوضعت خطة. وبمساعدة زوجى، أنشأت ستوديو فنيًّا داخل بناء .سغير كان تابعا لشركته، ولم يعد بحاجة إليه.

وبالتالى، مع بعض طبقات الطلاء الأزرق ونافذتين بهما أصيصان من الزهور، أصبح البناء يشبه بيت الدمية. لقد استمتعنا كثيرا بالعمل معًا على هذا المبنى، وقد قلل هذا من شعورى بالحزن. وبعد فترة ليست بالطويلة، أخذت أشغل أسطوانات بيتهوفن بينما أمرر الفرشاة بلطف على لوحاتى الزيتية. وعندما تفتح النافذة، يمكننى أن أستنشق عبير النبات المتسلق بينما ينمو بالقرب من حافة الأخشاب، وأحياناً كنت ألمح الإوز بينما يقف على بحيرة تشاتوج. لقد كنت سعيدة بمأواى الآمن الجديد.

أود أن أقـول إن كل الأمـور سـارت على ما يـرام منذ تلك اللحظـة، لكن الحياة لا تستمـر دائمًـا على هـذا الوضع؛ فقد انتهت بـى الحال عند إجـراء أربع عمليات جراحيـة فى قدمى، وتعلمت كيفيـة المشى مع الدعامات، وكذلـك تعلمت استخدام المشاية، والعصا، والزلاجة - أشعر أحيانًا كأن عمرى مائة عام على الأقل.

لم أكـن وحـدى جاهلة بكيفية التعامـل مع كل تلك التغيرات، بـل كان أصدقائى كذلك؛ فلم يكن أحد يعرف ما يقوله لى تحديدًا، فكنت بحاجة لإقامة بعض الحدود مـن أجل الراحة، وبعضهم لم يحقـق ذلك جيدًا. فبدلا مـن أن يباغتونى بالزيارة، كنـت أطلب من النـاس الاتصـال أولا، كما أننـى أغلق الهاتف لمدة ساعتين يوميًّا. فى البدايـة بدا التوقـف عن الحركة أمرًا غريبًـا؛ فدائمًا ما كنت كثـيرة الحركة. وقد استغرق الأمر حوالى ستة أشهر قبل أن أتقبل عدم الذهاب إلى العمل؛ فلم أزل أنظر إلى إعلانات الوظائف لما لا يقل عن خمس سنوات.

كمـا أنـه كان علىّ أن أحدث بعضـ التغييرات مع أصدقائـى؛ فأثناء تلك الفترة مـن حياتى، كنت بحاجـة إلى أن يحيطنى أناسـ إيجابيون ومشجعـون وليس أناس يجرفوننـى نحو السلبية. لذا، حاولت الحصول علـى أصدقاء جدد يتحلون بالحنو، وأتخلـى عن بعض الذين يتصفون بالسلبية. لم يكن ذلك سهلا، كما أنه لم يكن من السهـل اتباع نمط حياتى بسيط، لأننا ننتظر الكثـير من قبل الآخرين. فى النهاية، أدركت أننى إذا فشلت، فسأكون الوحيدة التى يجب عليها تحمل عقبات فشلى، وقد ساعدنى ذلك نوعًا ما على اتخاذ القرارات.

لقـد كانـت هناك أمـور عديدة لم يكن بإمكانـى تغييرها، مثل حيـاة ابنى؛ فقد تعرضـ لستـة حوادث، أثناء تلك الفـترة، والمدهش أنه لا يزال حيًّـا. لقد تسببت له إحدى الحوادث فى فقد إحدى كليتيه، فى الوقت الذى كنت أنتظر فيه إجراء عملية جراحية.

ونظرًا لآلامى الجسدية، وللحادث الذى مر به، دخلت فى طور اكتئاب حاد. ومع الأدوية والاستشارات النفسية، أشعر الآن بالتحسن من جديد، ولا أزال أذهب لتلقى الاستشارات أسبوعيًّا.

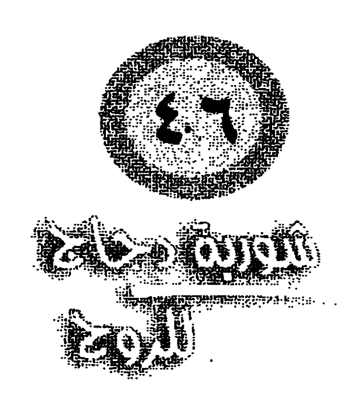
لم أعـد بحاجـة إلى الدعامـة، لكنـى لا أزال أستخـدم الزلاجة لبعضـ الوقت، مثـل جولات التسوق الطويلة. ومنذ بضعة أيـام، سألنى زميل قائلا: "كيف حالك يا "جليندا"؟".

فكرت مليًّا قبل الرد على سؤاله وقلت: "أتعلم! أعتقد أن السنوات القليلة الماضية كانت الأفضل في حياتي! فحتى إن كانت الحياة تنطوي على تحديات، إلا أنني حين ... ت تلك التحديات، وجدت ما يجعل حياتي تستحق أن تعاش - وجدت ما هو ... اسب لي، والأهم أنني وجدت ما هو حقيقي".

ففي الساعات الأولى من الصباح، وأثناء الآلام الشديدة، تعلمت أن أدعو الله أن ... اعدني، وقد كان يمنحني سكينة تفوق كل تصور، كما تعلمت أن لديه ما يكفي من ال..وة ليتحمل غضبي ويغفره لي.

منذ بضعة أعوام، وعندما كنت أظن أن حياتي انتهت، كانت تلك بدايتها في الواقع. فلم أكن أحلم بأن أكتب تلك الكلمات مطلقًا، ولم أكن أتصور يومًا أن ينشر .يب الشعر الأول لي العام الماضي. يمكنني الآن أن أقول بصراحة، وبعد إدراك .اء متأخرا، إنني ممتنة لكل تلك الدروس التي علمني التحدي إياها؛ فقد علمني .يف أعيش، والآن، قد اكتملت دائرة حياتي.

~ جليندا بريت



قيادة الدراجة إلى المنزل

معظم الأشخاص لا يمضون فى طريقهم طويلا ليكتشفوا
أن هناك طريقًا جديدًا ينبسط أمامهم
~ ويليام جيمس

لو أنك شاهدتنى مؤخرًا بينما أقود الدراجة لمسافة ثلاثة وستين ميلا ، فلن تظن أبدًا أننى قد نجوت من حريق، وأنه كان علىّ أن أتعلم المشى من جديد.

وبينما كنت أتشبث بالمشاية، كنت أشبه بالمسخ فى قصة د.فرانكشتاين: ذراعان مربوطتان وقدم ترتعشان تسيران فى رواق المستشفى. لقد كنت أترنح داخل الرواق، ساحبة قدمًا للأمام، ثم الأخرى، ثم أتخاذل لأطلب مساعدة الممرضة، وكان جسدى ينضح بعرق غزير - كان اليأس يتملكنى. فماذا لو ظلت ساقاى متصلبتين ومتجمدتين؟ وماذا لو كان علىّ أن أقضى عقدى الثالث خلف المشاية؟ كيف لى أن أتنزه على تلال مدينة أوكلاند، وأتجول على طول المحيط من كليف هاوس وحتى حديقة حيوان سان فرانسيسكو، أو أركب دراجتى لخمسة وعشرين ميلا؟

ففى سن الثانية والثلاثين، كنت أقود الدراجة، وأسبح، أو أمشى كل يوم تقريبًا، وأحيانًا أقوم بنشاط أو اثنين من تلك الأنشطة بشكل يومى. وقبل أن أتعرض للحادث بشهر، خططت مع إحدى صديقاتى أن نشارك فى سباق ثلاثى (ترياثلون) من أجل الاستمتاع بالأمر؛ فقد كنت أثق بقوتى وجلدى، وكنت أعلم أن بإمكانى الاعتماد على ركوب الدراجة والسباحة لكى أتخطى أى نوع من الضغوط وأشعر بالسلامة والسعادة.

تغير كل ذلك حين انفجر مصنع أثناء مرورى بجانبه؛ فقد كنت أقضى عطلة فى زيارة لصديقة لى تعيش فى ولاية بوسطن، فاحترق جسدى بالكامل سوى موضعين:

والقدم. وقد أصبت بحروق من الدرجة الثالثة فى ساقى ومن الدرجة الثانية
راعىَّ، ووجهى، ورقبتى. وقد نصحنى الطبيب بإجراء عملية زرع جلد وقام
الجلد من البطن لكى يضعه على السيقان من الأمام والخلف، ومن الفخذ
ها على الكاحل. لقد رقدت على ظهرى، عاجزة عن الحركة لمدة أسبوعين،
كان الجلد الجديد يلصق نفسه إلى أقل القليل من الجلد القديم الذى لم
الحريق.

أبدو كأننى مومياء، ملفوفة بالشاش الأبيض من رأسى حتى أخمص قدمى.
مرور بعض الوقت، حاولت أمى تشجيعى فقالت لى: "فكرى فيما تريدين تحقيقه
المستقبل يا "إيفا"" – أردت أن أكون قادرة على الحركة ومغادرة الفراش، وعلى
ذراعىَّ وساقىَّ، وعلى المشى من جديد.

وبعد قرابة الشهر منذ تعرضى للحادث، كان لدىَّ ما يكفى من القوة لكى
ب إلى مستشفى لإعادة التأهيل، حيث كنت أرقد على سجادة رمادية داخل
ة الجمانزيوم الفخمة. وقد طلبت منى طبيبة العلاج الطبيعى أن أدفع يدها
اقىَّ، فتراجعت خوفًا؛ إذ كانت ساقاى متصلبة كاللوح الخشبى. فقالت لى: "أنت
رة على ذلك"، فوظفت كامل طاقتى فى دفع وثنى ساقىَّ مقدار بوصة واحدة، ثم
الثانية، مما أعطانى أملا فى قدرتى – كان ذلك هو الملمح الأول من ملامح عودتى
إلى ما كنت عليه سابقا.

وفى ذلك اليوم، تدربت على الدراجة الرياضية الثابتة. كان كاحلى يرتعش،
وكانت قدماى متورمتين وساقاى متشنجتين. بذلت كل طاقتى، دافعة عضلاتى بقوة
لكى تحرك الدواسات، وبعد عشر دقائق خارت قواى. فرقدت لساعات دون حركة.

وذات يوم آخر، خرجت لنزهة سيرا على الأقدام خارج المستشفى، مرتدية قبعة
كبيرة من القش، وسروالًا أزرق قطنيًّا، وقميصًا أصفر بلون الزبد طويل الكمَّين.
وبينما كنت قابضة على الدرابزين المعدنى الأسود لدرجات السلم شديد الانحدار
الواقعة بجانب المستشفى، كنت أرفع ساقى اليمنى لخطوة، ثم أرفع اليسرى بجوارها.
وكنت أتوقف لألتقط أنفاسى عند كل درجة. وأواصل، خطوة بخطوة، مع التأفف
والتذمر، حتى أصل للقمة. ونظرًا لأننى كنت ألتقط أنفاسى بالكاد من البداية،
فقد ارتميت على كرسى متحرك وأغمضت عينى. بعدها، رأيت، بينما كنت أرقد
فى الفراش، نفسى وأنا أسبح فى البحيرة. وعندما أخبرت والدى قال لى: "سوف
تستعيدين قواك من جديد، أو تتجاوزين الأزمة".

وبعد فترة نقاهة طويلة على الساحل الشرقى، عدت إلى منطقة خليج المكسيك، أتـوق إلى ركـوب الدراجـة عبر حديقـة "جولدن جيـت" حتى سـاحـل المحيط، كما اعتـدت أن أفعل. وفى نزهتى الأولى، اندفعت فى الطريـق، وقبل أن أدرك، انحرف بى الطريـق. فتألمت ساقاى كما لو أن أشواكًا ومسامير وإبرًا قد وخزتهما وانغرست بهمـا. فقفزت على إحدى قدمىّ، ثم الأخرى، غير قادرة على الوقوف ثابتة؛ إذ كان الألم القاتـل يلسـع جلدى. فأمسكت بمقبض الدراجة، والخـوف يملؤنى. ماذا لو لم أستعـد طاقتى من جديد؟ ماذا لـو اضطررت لاستخدام عصا، أو مشاية، أو كرسى متحرك ما بقى من حياتى؟

لقـد ترك لى الحادث آثارًا مؤلمـة بداخلى؛ فكانت الأصـوات العالية تصيبنى بالذعر، وكانت كور النـار تتدحرج باتجاهى، وكانت ألسنة اللهب شاهقة الارتفاع. وامتـلأ الجـو بالدخـان. كنت واثقة مـن أن انفجـارًا ما سيحدث فـى أى لحظة، وسـوف يحاصرنـى. وقـد سبـب لى الجلد المـزروع حكة كمـا لو كانـت آلاف من البعوض تلدغنى. وقد أصبت بالذعر حين رأيت جروحى - ذلك الجلد المنتفخ ذو اللـون الأرجوانى الذى يشبه جلد الثعبان. أخبرتنـى أمى قائلة: "المهم أنك عدت للمشى من جديد".

بـدأت أمشـى، ومع كل خطـوة كنت أخطوها للأمـام كنت أطـرح ألسنة اللهب، والريح العاتية. ومع كل خطوة، كنت أدع شذى أوراق الخريف المتشققة يتخللنى وأدع رائحة الهواء المحترق تتبدد. ومع كل خطوة، كنت أخبر ساقىَّ قائلة: "أنتما قويتان، وأنا فخورة بإحرازكما ذاك التقدم، وأنا أريدكما أن تعودا لطبيعتكما من جديد دون حكة أو وخزة أو تيبس"، وكنت أركز على ثنى ركبتىّ مع كل خطوة.

كان علـىّ أن أمشى فقط بالقدر المناسـب، فإذا ما تخطيت حدود المشى أو قللت عـن القدر الكافى، يصبح جلدى متصلبًا ومتجمدًا ومشدودًا. بدأت التجربة بالمشى لأوقـات قصـيرة، ثم أخذت أطيـل من أوقات المشـى مع كل يوم يمـر. وكنت أتمدد بعـد كل عمليـة تمشية أقوم بها، ثم استطعت بالتدريـج أن أطيل خطواتى ومسافات المشى.

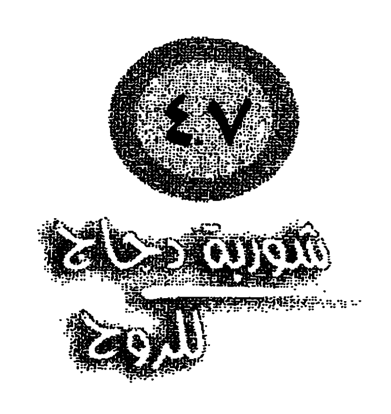
وقـد نصحنى أحد الأطبـاء بارتداء ربـاط ضاغط كوسيلة للتقليـل من الشعور بالوخـز؛ حيث كانت الأربطـة البيضاء تضغط على الجلد بشدة مثـل ثعبان الأصلة العاصـر. وفى غضـون أيام قلائل، استطعـت الوقوف بارتياح وكنـت أمشى وأركب الدراجة دون شعور بذاك الألم الواخز يعذب ساقىَّ.

وقـد جاءت نقطة التحول الكبيرة بعد مرور أكـثر من عامين على الحادث، حين ..هبـت مع مجموعة لركوب الدراجات فى نزهة ليوم كامل، واستمرت حيويتى طوال الـ..صف الأول من الرحلة، لكن أصابنى شعور بالتعب الشديد عند العودة حتى كدت ..قـط أرضًـا، ولم أكن أعلم كيف أعود، ولم أكن أعرف أى شخص بإمكانه إنقاذى ...يارته، بل إن أقرب محطة للمترو كانت على بعد عشرة أميال.

وقفـت متجمدة فى مكانى، فتناولت رشفة ماء مـن زجاجتى، ثم شربت المزيد. ..دت أجبر الدواسات على سير ملليمتر ثم آخر. كان الضغط على الدواسات أشبه .. حاولـة تحريـك حائط صخـرى بواسطة أقـدام عارية، لكنى قلـت لنفسـى: "أنت ..رزيـن تقدمًا"، وقـد كنت كذلك بالفعل؛ حيـث كانت أجـزاء الرصيف الرمادية ..الغة الصغـر التى يغطيها الحصى تنطوى من تحتى كلما زحفت للأمام. فقد كنت ..ر قدمىّ. وكانت ساقاى وفخذاى تؤلمنى. كنت أجد صعوبة فى التنفس، وأعانى فى ...يل الدواسات، لكنى جعلت أهمس: "اضغطى على الدواسة، اضغطى، اضغطى". ..انحنيت، بينما أمسك بقبضة الدراجة بإحكام، وأئن وأتصبب عرقًا على طول ذلك الطريق المنبسط الضبابى، ثم عدت لوضعى الأول، ووضعت حذائى على الدواسات: ..انـت الدواسات تحدث صوتًا، وكنت ألهث من أجل التقاط أنفاسى. وكنت أقول فى ..ســى: "فقط لفة واحدة إضافية"، وعندما كانت تدور الدواسات دورة كاملة أقول: "..انة واحدة إضافية".

لقد استنفدت آخر ما تبقى لدى من طاقة فى دفع قدمىّ للأمام ولتخطى الشعور ..التعـب، وعندئذٍ اندفعت الطاقة فى جسدى بقوة، لتنتشر وتغمر ساقى، وتترنح فى ..اريقهـا إلى قلبـى، لتتحـول إلى راقصة باليه لـدى وصولها إلى رأســى، فغمرتنى البهجة - لقد استعدت قوتى أخيرا.

~ إيفا شليسنجر



ميراث جدتي

الألم أمر لابد منه، أما المعاناة فهي أمر اختياري.

~ كاثلين كاسي

كنت في الثانية عشرة من عمري حين توفيت جدتي. كانت أصابعها مشوهة للغاية بفعل مرض التهاب المفاصل الروماتويدي، حتى إنها كانت أشبه بالمخالب - تلك الأصابع نفسها التي كانت تعجن الخبز قبل سنوات، والتي كانت تصنع الفطائر الرقيقة والخفيفة من الدقيق والبيض، والتي كانت تربت رأسي حين أمرض، أصبحت الآن ترقد بلا فائدة وتتشبث بملاءة فراش المستشفى البيضاء.

وبعد مرور ست سنوات، بدأت معركتي الخاصة مع مرض التهاب المفاصل بالتنميل، ثم فقد الإحساس في يدي. كنت أريد أن يتوقف ذلك الشعور بالوخز، فقط لأجد أن فقدان الإحساس أسوأ. كنت أدلك يديّ بقوة، في محاولة لإعادة الشعور إليهما من جديد.

وكلما دققت النظر في يديّ، وجدت أنهما تحولتا من تلك الأيدي الناعمة غير المجعدة إلى مخالب - وكأنه ميراث ورثته عن جدتي.

استمر التنميل والخدر، لسنوات، يغدوان ويروحان، ويسيران وفق جدولهما الخاص. وكانت الحالة تسوء أثناء الربيع والخريف، بينما تتحسن أثناء الشتاء والصيف. لم يكن ذلك كافيًا لتعطيل أنشطتي اليومية، لكنه كان كافيًا ليذكرني بميراثي. كنت أمزح وربما أقوم بدور المتنبئ بالأرصاد الجوية؛ فكان بإمكاني قياس قرب العاصفة وقوتها على شدة الألم الذي تلاقيه يداي.

كان الخوف يختبئ خلف المزاح - فقد كانت صورة المخالب تتوارى في عقلي الباطن.

وفى منتصف العشرينات من عمرى، كنت أمارس لعبة الإسكواش، فكنت ...وم بلفات وانحناءات سريعة، وضغط مستمر على أقدامى، ولم أكن أصاب إلا ...الصدمات المعتادة. وبعد بضع سنوات، دفعت الثمن. فكان الألم يسرى من عظمة ...ذى حتى ركبتى وربما أعرج لعدة ساعات، فاستبدلت مضرب الإسكواش بريموت ...التليفزيون وصرت أشاهد الألعاب الرياضية بدلا من أن أمارسها.

مرة أخرى، داعبت صورة المخالب ذهنى.

وفى منتصف الثلاثينات من عمرى، بدأ الألم يعم جميع جسدى؛ فقد أصبح الاستيقاظ صباحًا لا يستحق الجهد ما دمت سأعود إلى الفراش فى غضون ...ويعات. لقد كنت أنام كثيرًا لكنى لم أشعر بالراحة أبدًا، وتضاءل عالمى؛ فلم أكن ...سل، وكان من الصعب أن أهتم لشىء حين أصبح كل ما أتمنى فعله هو أن أستغرق ...فى النوم لأهرب من الآلام المستمرة.

استشرت طبيبًا، ثم آخر، تجاهل الأول شكواى؛ حيث كان مولعًا بتوزيع الأدوية التافهة ومضادات الاكتئاب - كنت مكتئبة، ومن ثم كانت مشكلتى نفسية أكثر منها ...عضوية.

أما الطبيب الآخر فقد استمع لشكواى وصنف الاكتئاب على أنه أثر جانبى، وليس سبب الشكوى. أما عن التشخيص فقد كان فصالا عظميًا، وفيبروميالجيا، وانحناءً فى العمود الفقرى.

وبجانب مرض الروماتويد، فقد تركت لى جدتى ميراثًا آخر- تشوهات فى الهيكل العظمى، حيث تندمج عظام أسفل الظهر من جهة اليمين معًا. والنتيجة هى انخفاض قابلية الحركة والمرونة فى ظهرى، ووجود رجل أقصر من أخرى، وآلام أسفل الظهر. أما الفيبروميالجيا، رغم ما تسببه من آلام العضلات وتعبها، إلا أننى تعافيت منها من تلقاء نفسى.

لقد وصف لى هذا الطبيب عقاقير مضادة للالتهاب لا ستيرويدية، ورغم تحذيرى من احتمالية تضرر الكبد - كان علىّ أن أختار ما بين تحسين حياتى الحالية وتدمير حياتى المستقبلية، فاخترت العقاقير.

كنت أود أن أقول إننى "عولجت" على الفور لكن ذلك لم يحدث، فرغم أن الاستيقاظ فى الصباح أصبح أمرًا أقل من روتينى، إلا أن الآلام انخفضت لتصبح مجرد أنات بسيطة، وأصبح بإمكانى قضاء اليوم بأكمله دون قيلولة الظهيرة.

لقد اتسع عالمى، فكنت أقرأ، وأهتم بالأخبار، وبدأت أمارس التدريس. وفى بعض الأيام كانت يداى تؤلماننى نتيجة الكتابة على السبورة وكان ظهرى يؤلمنى من الانحناء لمساعدة أحد التلاميذ، لكنها كانت آلامًا محتملة؛ فقد منح الدواء كلا من جسدى وروحى الفرصة لكى يستريحا وتبعث فيهما الحياة من جديد.

وبدأت صورة المخالب تنجلى من ذهنى.

وفى منتصف الأربعين من عمرى، شهدت فترة ازدهار، فلم أدع التدريس، لكنى أضفت الكتابة إلى مجالى الوظيفى. ولسوء الحظ، لم يطل الازدهار حياتى المهنية فحسب، وإنما تطور مرض الروماتويد من ضعيف إلى متوسط، وانتشر الألم من الفخذ والركبة ليصل إلى أخمص قدمى، وظهرى، وعنقى.

وقد فكرت فى العودة إلى الفراش، لأدع المرض ينتصر علىّ، لكنى أعلنت الحرب عليه بدلا من ذلك.

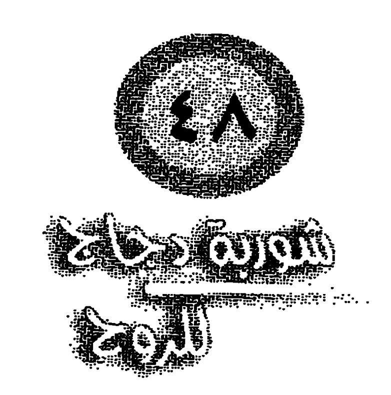
التحقت بصالة جمانيزيوم وبدأت نظامًا غذائيًّا لتخفيض الوزن ولاكتساب الطاقة. تعاملت مع مدرب يحدد التمارين التى تتناسب وحدود قدرات جسدى، بينما يقوم بدفع الحدود شيئًا فشيئًا. وخلال بضعة شهور، فقدت بعض الوزن، واكتسبت عضلات، وزدت من قدر مرونتى. ومنذ ذلك الحين، قمت بوضع مقوم العمود الفقرى لكى يساعدنى على التغلب على آلام أسفل الظهر.

لا تزال لدى أوقات فى الصباح أستيقظ فيها وأريد العودة للنوم ثانية، أو أيام يئن فيها جسدى ويتأوه، لكنى، فى معظم الأيام، كنت أذهب للصالة وأنسى نفسى فى ممارسة التمرينات، واكتشفت أن العرق هو الدواء الطبيعى للاكتئاب، فبفضل تمارين تقوية الجسد واكتساب الطاقة، خفضت كم الأدوية للنصف.

لا تزال يدى تؤلمنى حتى الآن لأنى أكتب بها لفترات طويلة، وهذا كثير، لكنى حينما أنظر إليها، أراها لا تزال ناعمة وغير مجعدة، وبها قليل من علامات "الحكمة" التى ظهرت مع السن والخبرة.

لقد علمتنى تلك الحكمة أمرين: الأول، أن مرض الروماتويد سيظل رفيقى الدائم، لكن ليس بالضرورة أن يكون سيدى. والثانى، أن ميراث جدتى الحقيقى لم يكن متمثلا فى يدين مصابتين بالروماتويد أو عظام متراكبة معًا - بل كان ميراثها هو الحب.

~ هاريت كوبر



الحب الذى ملأ عالمى الجديد

ليس المهم هو ما انتزعته منك الأيام، يا صديقى،
بل المهم هو ما تصنع فيما تبقيه لك.

~ هيوبرت همفرى

أصبحت قيادتى "المتهورة" مثارًا للسخرية بين جيرانى؛ ففى المرة الثالثة التى صدمت فيها صندوق البريد الموضوع فى نهاية الطريق المؤدية للشارع، تمتمت بعذر آخر محاولة إخفاء السبب الحقيقى وراء سخافتى- وهو أننى لم أره.

قال لى طبيب العيون منذ أربع سنوات: "أجل، شبكة العين لديك فى طريقها التلف"، ثم توقف قليلا وأضاف فى هدوء: "يجب أن تكونى مستعدة؛ فلا يوجد علاج لحالتك، ولا أحد يعلم مقدار المدة التى ستنعمين فيها بنظرك".

وبمجرد أن بلغت الثلاثين، تغيرت حياتى بشكل أفضل مما يحدث فى القصص؛ فسرعان ما صعد زوجى السلم الوظيفى بالشركة وأحضر لى هدية - ألا وهى إمكانية المكوث مع الصغار بالمنزل؛ فقد كنت أعتنى بأطفالنا الثلاثة وأنا غاية فى السعادة بحياتى الرائعة، التى يملؤها النجاح والرخاء.

إلى أن جاء اليوم الذى بدأ فيه العالم يضطرب. فبينما كان أطفالى الثلاثة ذوو الثلاثة والخمسة والسبعة أعوام يلهون بالمقعد الخلفى للسيارة، كنت أقود سيارتى فى شارع معروف بالقرب من منزلنا. فأضأت إشارة التحذير الخاصة بسيارتى، ونظرت إلى جانبى جيدًا قبل أن أدور لأغير اتجاهى، وفجأة، إذا بصوت معدنى صاخب يفاجئنى من شمالى. فخفق قلبى بسرعة، وألقيت نظرة لأرى السيارة التى صدمتنى من الجانب. لقد ظهرت تلك السيارة فجأة، وبالطريقة الصادمة نفسها، جلبت آثار مرض الشبكية الآلام لحياتى.

لقد كانت الأخبار التعيسة التى تلقيتها من طبيب العيون تخيم على ليالىّ التى أقضيها بلا نوم. فبعد سنوات من العشى الليلى المتزايد، بدأت الرؤية المحيطية تضعف. لقد كنت أحارب فكرة أننى فى طريقى إلى فقدان بصرى، ولكن الشواهد كانت تفرض نفسها، لتؤكد أنه لا مفر من العمى الذى ينتظرنى.

فى أثناء وقت القيلولة، كنت أجثو بجوار فراش ابنى أثناء نومه، وكنت أدقق فى ملامحه، والدموع تملأ عينىَّ - فكانت رموشه الطويلة تسترخى على خدوده الممتلئة، وخصلات شعره الأسود تتدلى على جبهته، وكانت شفتاه تشبهان شفتى والده - فكنت أحفر تلك الصورة فى قلبى، لأنى لا أريد نسيانها أبدًا.

مضت بضعة شهور، ومضى معها مزيد من بصرى؛ فلم يكن بإمكانى رؤية سوى مجرد خيالات، وكنت أعانى من أجل رؤية دليل التليفون، فكنت أبحث عن المتخصصين، والمعالجين، والعلاج بالأعشاب. وسألت عن عمليات الزرع، حتى العمليات المجربة فى البلاد الأجنبية - لكن كانت كل الإجابات بالنفى، مما زادنى أسىً.

لقد خيم اليأس على أسرتى كذلك، فكانت أمى تضع لى إناءً كبيرًا من الدجاج المطهى داخل خزانة المطبخ وتقول: "صنعت المزيد من أجلك أنت وأسرتك".

كنت أتألم كثيرًا لحقيقة أن الطهى قد حُذِف من قائمة المهام التى يمكننى أداؤها. كنت أريد أن أشكرها، لكن الأفكار الغاضبة كانت تتفجر فى رأسى- غضب ومرارة لسوء الوضع برمته. لقد أثر فقدانى البصر علينا جميعًا، ليجلب على الأسرة شعورا مؤلما باليأس.

كنت أفقد شيئًا أقدر قيمته - شيئًا أساسيًّا فى حياتى، وكنت أفقده بسرعة كبيرة. وأخيرًا، جاء اليوم الذى تحول فيه الضوء الخافت الذى كنت أراه إلى ظلام تام، وألقت بى توقعات إصابتى بالعمى لبقية حياتى داخل سجن مظلم وجدانيًّا.

ظللت، لأسابيع، أشكو إلى الله وأصلى وأتضرع إليه كثيرًا. كنت أمسح دموعى، وألتقط أنفاسى، وبين فترات الصمت أسمع أصوات أبنائى فى الحجرة الثانية. لم يصب التغيير عالمهم، لكنه أصاب عالمى أنا وقلبه رأسًا على عقب. ولا يزال علىّ أن ألبى احتياجاتهم، لكن لا أحد يمكنه تلبية احتياجاتى أنا؛ فأمامهم حياة تملؤها الممكنات، لكن حياتى أنا قد انتهت.

لكن تلك المقارنة، بدلا من أن تزيد من شعورى بالأسى، أثارت شيئًا غريبًا وغير متوقع - ألا وهو الإدراك المفاجئ لأن إصابتى بالعمى لم تغير دورى كأم، ولم

... بر مساهماتى كزوجة. فرغم فقدانـــى بصرى، فإننى لا أزال كما أنا من الداخل، ... ابعث بداخلى شعور جديد بالعزم على الاعتناء بهم. وقد أدركت أخيرًا أنه، رغم ... زى عن السفر وحدى عبر دروب الحياة، فإن حبهم سيساعدنى عن خوض هذه الرحلة.

عندئـذ قطعت علـى نفسى عهدًا بـأن أركز علـى احتياجاتهـم، وأن أسعى بكل الطرق لكى أظل أمهـم، وألا أغير حياتى، وإنما سأتخذ خطـوات ثابتة بينما أحمل ... ابة النصر. وبالتخلص من شعورى بالشفقة على نفسى، سأكون أفضل أم يمكننى أن أكونها.

ورغـم ظلمة عالمـى، إلا أن نظرتى الجديدة إليه أضـاءت الطريق أمامى؛ فكنت ارى، فى الآفاق، أن أسرتى لا تزال مجتمعة وتتألق فى الأوقات العصيبة. وباستخدام عصا المكفوفين البيضاء، كنت قادرة على الاعتناء بكل حوائجهم.

ولكـى أصـل إلى تلك النقطـة، أصبح العزم على التكيف مـن جديد هى وسيلتى المثلـى، فكنت أطلـب من أصدقائى توصيلـى إلى الأماكن التى أريـد الذهاب إليها، وأعتمد على زوجى فى التسوق بمحلات البقالة، وأبحث عن طرق مبتكرة لكى أستمر فى تنظيف المنزل، والطهى، والغسيل، ولمراقبة أنشطة أطفالى الثلاثة بالمنزل.

وذات مسـاء، عـدت من الخارج وألقيـت التحية على أطفالى قائلـة: "مرحبًا يا شباب، ها قد عدت إلى المنزل. هل كنتم لطيفين مع أبيكم؟"، وألقيت حقيبتى على الأريكـة والتقطت ابنى "جو" الذى يبلغ من العمـر ثلاثة أعوام، وأخذته بين ذراعىّ وقلت: "أريد عناقًا كبيرًا".

فقال زوجى: "هل تريدين مساعدة؟".

فأكـدت له: "كلا، أنا فى المنزل، وسأتولى الأمر بنفسـى، تعالوا إلىّ جميعًا. حان وقت الاغتسال" وجمعتهم كلهم بين يدىّ.

وقمـت، بشكل طبيعى، بعـد الخطوات نحـو الصالة وتحسسـت الدرابزين لكى أصعد السلم.

ومـا إن دخلـت غرفتهم، قمـت بسحب بيجاماتهـم ذوات القطعـة الواحدة من خزانـة ملابسهم، ثم مددت يدىَّ إلى خزانات الفـوط، ثم تلمست موضع الصابونة فى الحوض.

بينمـا كان الأطفال الثلاثة يمرحـون ويمزحون، قال ابنـى ذو الثلاثة أعوام فى صوت واضح: "ماما تملك عينين عند نهاية أصابعها".

فابتسمت لاستنتاجه الفريد! لقد كان محقًّا؛ فقد أصبحت نهايات أصابعى هى عينيَّ - وقد كانت حواسى تحول ما ألمسه إلى صور واضحة فى ذهنى.

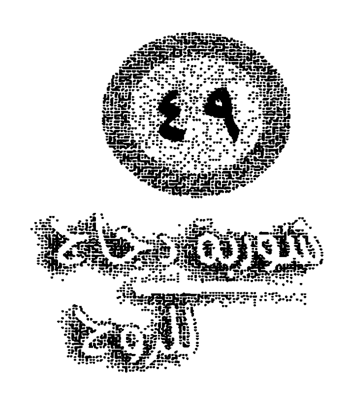
كما أن حاسة السمع عندى قويت، فكان بإمكانى التمييز بين أصوات أبنائى. كنت أتعرف على كل الأصوات، من صرخاتهم الهائجة إلى همساتهم الدقيقة. وكلما حاولوا "أن يخدعونى" بتناول المسليات قبل الوجبات حتى تسد شهيتهم، كانت حاسة الشم تلتقط أى رائحة تنبعث من اتجاههم.

أصبحت كل خدعة يفكرون فيها فرصة تعلمهم أن يضحكوا، وأن يروا روح الدعابة أمرًا ضروريًّا فى مواجهة المحن، وأن ينظروا إلى ما وراء الظروف ليجدوا الجزء الأكثر إنارة فى الحياة.

لقد منحنى فقدانى البصر العيون التى يمكننى من خلالها رؤية قيمة الحياة - تلك الحياة التى لا تحتاج إلى صحة جيدة، ولا حساب ضخم بالبنك، ولا مستقبل مشرق وآمن؛ فقد رأيت أكثر من ذلك فى الوقت الحالى.

أذكر حين كنت أحدق فى وجوه أطفالى النائمين وقت القيلولة، وخشيتى مما كنت أفقده. والآن أنعم بما حصلت عليه- صورة جديدة للحياة، رسمت بألوان الممكنات، تشوبها ألوان تنبض بالحياة تلوح فى أفقى الجديد. والأفضل من ذلك كله هو أنها محفوفة بالحب الذى يحيط عالمى الجديد.

~ جانيت بيريز إكليس



الرجوع للخلف من أجل المضى قدمًا

هناك طرق عدة للمضى قدمًا، ولكن ليس هناك إلا طريقة واحدة للوقوف.

~ فرانكلين روزفيلت

تشبثت أمى بمقبض الباب وصرخت حين انحرفت نحو التل الجليدى. فقد قدت السيارة بنجاح لبضع مئات من الياردات بعد الخروج من مدخل منزلنا. كان على أخى الأكبر "جيم" البقاء بالمنزل من أجل حضور حفلة رأس السنة، لذا أخذنى إلى باحة انتظار السيارات خلف مسرح ترداينجل موفى بمرتفعات يوركتاون، بولاية نيويورك، وقرر أن يعلمنى كيفية القيادة على نحو جيد.

كان لما أعرفه عن "جيم"، من مهارته فى صنع اللفات فى الشوارع المسدودة على طريق بيدل، تأثير قطعى على قرارى بأن أؤمن بتعليماته إيمانًا كاملا؛ فقد كان "جيم" سائقًا محترفًا ولديه خبرة واسعة ليعلمنى اجتياز المنعطفات. كان درسه الأول لى فى ركوب الدراجة ناجحًا للغاية، حتى إنه قطع الفناء فى ملاحقتى لكى لا أصطدم بشجرة التفاح. التفت إلىّ "جيم" فى هدوء وقال: "حسنًا، قوديها إلى الخلف". فبادرته بالسؤال البديهى قائلة: "ألا ترى أنه قد يكون علىّ أن أتعلم القيادة للأمام أولا؟".

فأجابنى بالنفى. بدأت أقود للخلف، على سبيل التجربة مع إلقاء نظرات جنونية على مرآة الرؤية الخلفية، فكانت قيادتى فى خطوط متعرجة، لا أكاد أتفادى عمود ضوء واحدًا فى المكان، علاوة على عدم تجنب بعض الحفر. ظللنا هكذا لما يزيد على ساعة قبل أن أتقدم للقيادة إلى الأمام.

ورغم المهارات التى علمنى "جيم" إياها، فإننى تعرضت لحادث سيارة يكاد يكون مميتًا عندما كنت فى الرابعة والعشرين من عمرى؛ فمن بين الإصابات التى

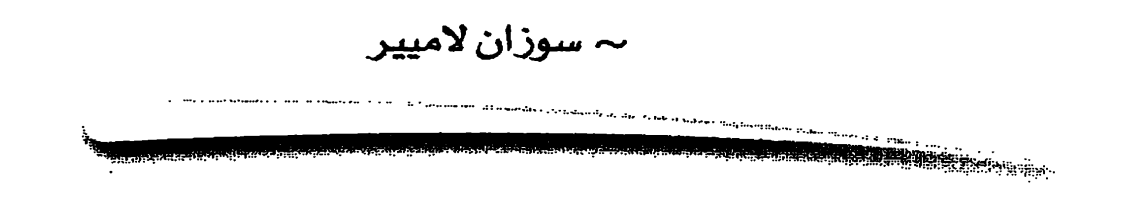
سببها الحادث لى كسر فى عظمة الحوض. كان طبيب العظام متفائلا أننى سأشفى دون أدنى صعوبة فى المشى، لكنى لم أكن واثقة من ذلك حين كنت مقعدة على الكرسى المتحرك أنظر من النافذة؛ حيث أصبحت أسعى لتحقيق المزيد بسرعة، وكنت أحاول الوقوف بأسرع وقت ممكن، حتى لأتفه الأسباب، وكنت أشغل أغانى مثل Walking on Sunshine لـ فرقة البوب كاترينا آند ذا ويفز، وكنت أقضى كل صباح فى قطع الممر الأمامى جيئة وذهابا.

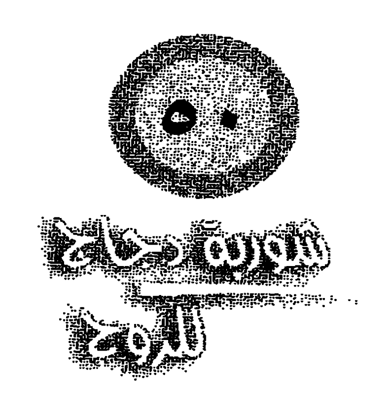
حاولت أن أنظر إلى حقيقة أن عمرى كان أربعة وعشرين عامًا وأسير بواسطة مشاية على أنه شىء مضحك، ووعدت نفسى بأن أستخدمها كحمالة ملابس عندما يتم شفائى (وقد كان!). كان شفاء بدنى أمرًا إعجازيا، لكن حدث شىء غريب أثناء تماثل عظامى للشفاء؛ فقد شفيت عظام الحوض بطريقة جعلتنى أستعيد القدرة على الحركة إلى الخلف فقط فى البداية. وكان بإمكانى التحرك للأمام قدر بوصة فى كل مرة. وقد تعلمت، إذا دق جرس الباب أو اضطررت للسير لمسافة، أن أسير بفاعلية عن طريق الالتفات والوصول إلى وجهتى عن طريق الرجوع للخلف.

منحتنى فترة التعافى الوقت الكافى لأتأمل حياتى المهنية القصيرة، وعلاقاتى غير الحكيمة، وحياتى بشكل عام - وهكذا كان كل شىء فى حياتى حتى ذلك الوقت يسير فى الاتجاه الخطأ؛ فقد أمضيت وقتى فى العمل على تحقيق أهداف لم أكن أرغب فيها، وفى تنمية مهارات لم أرغب فى استخدامها. وعندما حان الوقت، توقفت، والتفت واتخذت خطوات جريئة للأمام. لم يحدث ذلك بسرعة، لكنى أسرعت بعمل التغييرات اللازمة لكى أضع قدمى فى الاتجاه الصحيح.

أحيانًا، حينما يبدو أن حياتنا تسير بالاتجاه الخطأ أو تعود إلى الخلف، فإننا حينئذ نتعلم الخطوات التى سترشدنا فى الطريق لاتخاذ أعظم القفزات الأمامية فى حياتنا. لقد كان علىّ أن أصبح مريضة لأدرك أن السير للأمام، لا يؤدى بالضرورة إلى الاتجاه الذى أقصده. وأحيانًا، كنظام تحديد المواقع العالمى، يجب أن نتحرك فى كل اتجاه بخلاف الاتجاه الذى نحن فى أمس الحاجة إلى السير فيه، ثم فجأة فى الوقت المناسب، يخبرنا صوت ما بالاتجاه المحدد الذى علينا اتخاذه، لنقف على أقدامنا المتعافية مرة أخرى.

~ سوزان لامير





رياضة ممتعة

لو لم تكن هناك طريقة للتغلب على مشكلات الحياة، لما سميت "عقبات".

~ مجهول

كانت هناك علامة على جلد باطن فخذى الأيمن، يبلغ طولها خمس بوصات وذات لون أسود وأزرق. كانت هذه العلامة تشعرنى بالإثارة، ليس لأننى أستمتع بالألم كلما جلست على كرسى خشبى، أو لأننى مولعة بذلك اللون البنفسجى على جلدى، ولكن لأننى فعلت شيئًا ما أكسبنى تلك الكدمة: فقد تسلقت إحدى نوافذ الحمام بعد ترك مفاتيحى داخل المنزل.

قد يبدو ذلك أمرًا عاديًّا بالنسبة لمعظم الأشخاص، لكن باعتبارى مصابة بمرض الحثل العضلى، فإنه يعتبر بمثابة الفوز بميدالية ذهبية فى الأولمبياد الخاص بى.

لقد سلبنى الحثل العضلى أكثر من مجرد قوة العضلات - سلبنى ثقتى بنفسى؛ فقد كنت أخشى محاولة القيام بأى عمل يتطلب بعض الجهد البدنى. كنت أخشى أن أبدو خرقاء، وأخشى من أن أسقط فجأة، أو ألفت إلىّ الأنظار غير المرغوب فيها. والأسوأ من خوفى من أن أصاب بجروح، هو رعبى الشديد من اكتشاف المزيد من الأمور التى لم يعد بإمكانى فعلها.

آخر مرة ركبت فيها الدراجة، منذ ثمانى سنوات، بدأت فخذى تؤلمنى كثيرًا بعد تخطى ثلاثة حواجز لدرجة أننى تركت الدراجة وعدت مترنحة إلى البيت، ولم أحاول التجربة مرة أخرى. وأحيانًا كانت ذراعى اليمنى بالكاد يمكنها حمل وزن صحن للعشاء، ومن ثم أقلعت عن محاولة لعب البولينج أو البلياردو.

وبعد عدة مرات من التعثر فى نتوءات غير مرئية على جانب الطريق وفقد توازنى، وأنا واقفة فى مكانى، بدأت فى إعادة تعريف شخصيتى؛ فقد تناسيت جزءًا منى كان قادرًا ذات يوم على إلقاء الطبق الطائر بطول ملعب كرة القدم، وكنت أتألم كثيرا حين أتذكر ذلك. لقد أصبحت مشاهدة بدلا من كونى لاعبة رياضية، وكنت أقرأ الكتب، ولم أكن ألعب كرة القدم. كنت أتأمل وأتمدد، وأنسيت نفسى متعة كرة التنس حين تصطدم بمنتصف المضرب وتطير أعلى الشبكة.

لكنى تذكرت الجزء المنسى من جسدى، حين ظهر فى حياتى شخص وسيم محب للصيد يدعى "مات". فعندما أخذنى ليرينى منزله، كنت مبهورة بحقيبة الملاكمة التى كانت تتدلى من سقف البهو. قدم إلىّ زوجًا من قفازات الملاكمة وتركنى وحدى مع الحقيبة يملؤنى الخوف. كنت أرتعد خوفًا من هذا الأمر؛ فكنت أتوقف بعد ثوانٍ قليلة، خشية أن أرهق عضلات ظهرى بالكامل وأستيقظ فى الصباح التالى لا أستطيع المشى من شدة التعب، ولكن مع اندفاع خليط من مشاعر الحماس والعزيمة والحزن والمتعة، أخذت ألاكم الحقيبة، فتوهج وجهى بالحمرة وغمر العرق جسدى، وأصبح التنفس صعبًا، وشعرت كأنما عدت لطبيعتى. تألمت قليلا فى اليوم التالى، لكنه كان ذاك الألم الرائع الذى يعقب التمرين الناجح.

كنت أتناول العشاء، الأسبوع الماضى، مع صديقتى "فيليسيا"، حين قال زميلها "سام": " لقد سبحت اليوم فى منطقة الخليج، وأنا أتدرب من أجل مسابقة جزيرة ألكتراز للسباحة".

ردت "فيليسيا" قائلة: "وأنا ركبت الدراجة لمسافة ثلاثة عشر ميلا، ثم عدوت لأربعة أميال حول حديقة جولدن جيت، وهذه مسافة أطول من السباق الثلاثى الذى أنوى الاشتراك به الشهر القادم".

فرفعت صوتى قائلة: "يا إلهى، حقًّا؟ حسنًا، وأنا صعدت سلمًا اليوم. فقد كنت أساعد "مات" فى العمل على مركبه الصغير وكان علىّ أن أتسلق سلمًا لكى أصل إلى قمة المركب".

لم تفارقنى تلك الثقة يوم أن أغلقت باب البيت الذى يسكنه "مات"، وإذا بالمفاتيح تحتجز فجأة بالداخل، ولم تكن اعتذاراتى لتجدى فى إظهار نسخة احتياطية من المفاتيح، وكان جيرانه خارج المدينة، وكانت مفاتيح سيارته وهاتفه المحمول محتجزة فى غرفة النوم الخلفية.

أخذنا نحوم حول المنــزل كاللصوص حين يراقبون منزلا، فوجدت فتحة صغيرة نافذة الحمام، وبدأت أصابعى ترتعش فى ترقب.

فقلــت له دون تــردد: "دعنى أتسلــق النافذة"، فرغم كل شىء، كنــت أنا الأكثر حافــة. كنت أعلم أن بإمكانى الدخول من فتحــة النافذة. لكن ما كنت أجهله فقط هو كيف لى أن أفعلها.

بعدها قامت الطفلة الصبيانية بداخلى بسحب دلو بلاستيكى أسود، ووضعه على الأرض مقلوبًا، ووقفــت أعلاه بينما أتكئ على كتف "مــات". حركت رجلى اليسرى ومررتها عبر الفتحة وامتطيت عتبة النافذة.

سألنــى "مــات" بينما كنت أتــدلى على بعد ثلاث أقدام مــن أرضية منزله ذات البلاط الأزرق قائلا: "والآن ماذا ستفعلين؟".

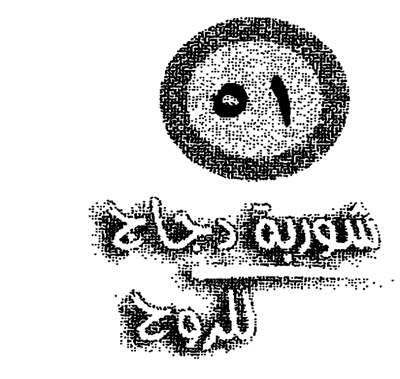
فقلت لــه: "ربما كان جسدى ضعيفًا، لكنه مرن. أنزلنى ببطء تام - يمكننا فعل ذلك".

فاحتــك فخذى بنتوءات حلق النافذة بينما انزلقت بهدوء على الحائط الداخلى الحمــام. هبطت قدمى اليســرى على البلاط اللامع بهدوء، فشعــرت بمتعة امتداد راقصة الباليه الرائعــة، وبحماسة لاعب الكاراتيه البارع، وسعادة الطفل البالغ من العمر عشرة أعوام حين كنا نقفز من فوق شجرة التفاح الصغيرة.

ربمــا يأتى اليوم الذى أعجز فيه عن تسلــق سلم أو عبور حلق نافذة، لكنى اليوم قــادرة علــى ذلك. وكلما قمــت بتدليك الكدمــة اللطيفة ذات ألــوان قوس قزح على فخذى الأيمن، أشعر بأنها علامة مميزة للاعبة رياضية.

~ كارين مايرز





العيش مع الأشباح

قتل الخيال أكثر صعوبة من قتل الواقع.

~ فيرجينا وولف

كـم هو غريـب أن نطلق على شىء ما اسم "شبح" فى حين أنه واقعى للغاية؛ فبرغم اسمـه الشبحـى، إلا أن ألم الطرف الشبحى هو أوقع ألم يمكن أن يشعر به الشخص الأبتر، وقد ابتليت بحقيقة وجوده فى السنوات العشر الأخيرة من حياتى. كان الأطباء يعتقـدون لعقود، أن ظاهرة ألم ما بعد البتر تلك مشكلة سيكولوجية، إلا أن الخبراء تعرفـوا الآن علـى سبب عضوى لهذا الألم - ألا وهو أن الألم ينشأ داخل العقل فعليا. ففـى السادسة والسبعين من عمرى، لا تـزال الآلام الشبحية تغدو وتروح دون سابق إنذار، وغالبًا ما كانت مصحوبة بتخيل حركة يدىّ وأصابعى. وفى أوقات أخرى، كان الالتهاب والوخز يسببان لى قلقًا مؤلمًا، خشية الهجمات اليومية العشوائية.

حزنـت لفقدان يدى اليمنى المتحكمة كما لـو كان شخص مقرب إلىّ وعزيز إلى قلبى مات ميتة شنيعة. وقد حذرنى طبيبى من الشعور بألم شديد عقب البتر بأيام، وأن بعض الأشخاص يشعـرون بتناقص الألم والأوهام مع مـرور الوقت، وآخرون يعانون نوبات مؤلمة تدوم معهم لسنوات عدة. تساءلت إلى أى مدى سيلازمنى الألم، ومـا مـدى شدته، وإلى متى سيستمر معى. كل ما كنـت أعرفه هو أنه حينما انتابنى الألم فـى أثنـاء الأسابيع الثمانيـة التى قضيتها فى المستشفـى، كان ذلك هو الوقت الوحيد الذى سمحت فيه لنفسى بإصدار صرخة حادة.

ربمـا لا أتمكن أبـدًا من التغلب علـى الأوهام الغريبة، إذ لا يـزال عقلى يصارع البـتر. وإذا كان لهـذا العذاب فضل، فهـو أنه قد علمنى التحمـل الشديد للألم من

أى نــوع. لم يكن الحادث والعمليات الجراحية نفسهــا شيئًا بالمقارنة مع نوبات الألم الشديدة التى كانت توقظنى من فراشى فجأة وأنا فى نوم عميق.

وحيــث إنه لا توجـد عقاقير فعالة تسكـن الألم، فقد بعثنى طبيبــى الخاص إلى أخصائــى إدارة الألم. وقــد امتد العــلاج لأسابيع وفشل فشــلا ذريعًا، ولم تترك لى الأدويــة المختلفــة شيئًا سوى الحنين إلى المنزل، والشعور بــأن الحظ قد تخلى عنى، والاحتياج إلى الأشياء والأشخاص الذين أحبهم بجانبى.

وقد تبع ذلك الأدوية المضادة للاكتئاب، ثم التنبيه العصبى الكهربائى مع غيرها مــن الأدوية، حتى إننى كنت أشعر كأننــى صيدلية متحركة، فقررت أن أحافظ على صحتــى النفسية بدلا من أن أتخبط كالزومبــى فاقد العقل. وقد تم نظر ما إذا كان للتغيرات الجوية و الإعياء دور فى ذلك الألم، ولكن ثبت أنه من المستعبد أن يكون أى منهما مصدرا للألم الذى أشعر به.

وقد تلقيــت علاجا لتحفيز الحبل الشوكى- فتمــت زراعة المحفز الكهربى تحت جلــدى، بالإضافة إلى قطــب كهربى بجوار الحبل الشوكــى، وكان من المقرر أن يتم تحفيــز مسارات العصب داخل الحبــل الشوكى عن طريق التيار الكهربى، بالتداخل مــع النبضات المتجهة نحــو المخ لتخفيف الألم داخل الطــرف الشبحى، ليترك فقط شعورًا بالتنميــل فى الذراع. وبدلا من محاولة استخدام الأدوات الكهربية الصغيرة التــى تزرع فى الجسم عن طريق جراحة فى العمود الفقرى، فضلت التمسك بالأمل فى أن يخف الألم يومًا ما.

وقد تراجع تحفيز المخ، بل وحتى العلاج بالوخز، أمام قدرتى على تقديم المساعدة لنفســى عن طريق الدعاء وتدريب اليد اليسرى على حل الكلمات المتقاطعة. وقررت فــى نفسى أنه إذا ما كان مخى هو منشأ الألم، فربما توجب علىّ أن أشغله بما يكفى للقضــاء على ذلــك الألم الشبحى. كنــت لا أزال على قيد الحيــاة، متشوقة لتركيب عضو صناعى والعودة إلى مزاولة الحياة الطبيعية.

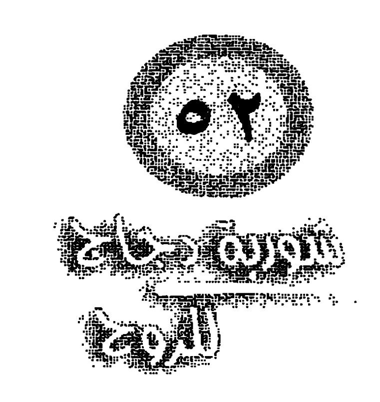
ظللــت لفترة طويلة أخشى اجتماعات العائلــة والأصدقاء خوفًا من أن أعرضهم جميعًــا للإحراج؛ إذ من المحتمل ودون سابق إنذار أن أمسك بالعصا وأتراقص من شدة الألم. كانت الدموع تتدفق لا إراديًا من عينىَّ خلال تلك السنوات القليلة الأولى. كم كان غريبًا أن أسكب هذا القدر من الدموع خلال بضع ثوانٍ دون أن يرتفع صوتى بالبكاء! وكان أحفادى عاجزين عن تقديم المساعدة.

وفـى الوقت الـذى توقفت فيه عن الأعمـال الفنية، والتطريـز، وركوب الدراجة وزلاقـة الجليد، تكاتفت العائلة لإنقاذى من هـذه الحالة المتردية. تحملت استخدام اليـد اليسـرى برغم علمـى أن الروماتويد قـد استوطن فيها. كانـت أدواتى مزودة بمقابضـ على الجانـب الأيسر وأداة علـى الجانب الأيمن تتناسب مـع جميع أنواع الإبر. كنت أتصفح جهاز الحاسوب بصفة يومية، بل وأحيك لأحفادى قبعات التزلج. ونادرًا ما كانت الأعمال المنزلية اليومية تسبب لى آلامًا؛ إذ كان الألم الشبحى غالبًا مـا يفضل الأوقات الهادئة. ومع استخدام العضو الصناعى، كانت إدارة هذه الأزمة هـى التحدى الأكبر فى حياتى.

لا شـك فى انخفاض شدة نوبات الألم الشبحـى وتتابعها خلال السنوات القليلة الماضيـة، بالإضافة إلى أننـى تعلمت كيفية التعامل مع الشبـح بداخلى. وفى معظم الأحيـان، لا أحـد يدرك الوخز والاندفاعات التى كانـت تسرى داخل ذراعى اليمنى بالكامل. وحين تنبهت لمعاناة جنودنا الأبطال المصابين، بكيت من أجلهم أثناء تعلمهم استخـدام الأطراف الجديدة. يا لها من شجاعة تصرف بها أبطالنا الشجعان لكى يعودوا إلى الحياة!

حـين كنت، مؤخـرًا، أقضـى بضعة أيـام داخـل المستشفى المحلـى لتلقى علاج الروماتويـد، لاحظت أن قسـم إدارة الألم مشغول دائمًا. وكان بعض المرضى سعداء بنتائـج تحملهـم لأمراضهـم العضوية والنفسيـة المختلفة. بينمـا كان آخرون، على شاكلتـى، جزعـين وقلقين. أعلم أن روحـى العنيدة وإيمانى العميق بـكل النعم التى أنعـم الله بها علىّ هى مـا مكننى من التكيف مع ما لا يحتمـل، أما الآن - بعد عشر سنوات من ملازمة هذه الآلام الشبحية لى - فإننى أسامحها على تحديها لروحى.

~ كاثى كامبل



كتابة حلم جديد

جدد هواياتك بشكل يومى.

~ آبى يوكس - فيردى

تنبأ لى أحد الأطباء بمستشفى الأطفال قائلا: "ستصابين بالعمى ببلوغ الخامسة والعشرين من عمرك، فأنت تعانين ارتفاعًا كبيرًا فى سكر الدم".

بدأت أسمع عن مرض اعتلال الشبكية السكرى وأنا فى السادسة من عمرى عندما تم تشخيص حالتى كمريضة سكر من النوع الأول، وتتسبب تلك الحالة فى تضخم الأوعية الدموية الهشة وانفجارها فى مؤخرة العين، وربما تؤدى إلى عمى مستفحل. ونظرًا للهجوم المبكر للمرض، كان خطر تطور هذا الأثر الجانبى المدمر كبيرًا للغاية. كانت العبارة المخيفة تتردد على ذهنى لدرجة الهوس. وأصبحت فكرة إصابتى بالعمى هى أكبر مخاوفى، وأسوأ كابوس يطاردنى، وعدوى الأخير.

كانت تلك الفكرة تفترسنى وتلتهمنى، وكانت تخيم على رأسى كالسحابة السوداء، أينما كنت وأيًّا كان ما أفعله، تنتظر الفرصة المناسبة لاقتحام عالمى وتحطيمه. وعلى مدار فترة دراستى فى المدرسة الابتدائية وحتى كلية إدارة الأعمال عملت فى وظيفة إعداد القضايا للقضاة، وكان الحبل يضيق حول رقبتى.

كنت أرى كل شىء واضحًا وضوح الشمس، وكان من المحال أن أتخيل العالم دون نعمة البصر. كم من الوقت سأظل حادة النظر؟ ومتى سيأتى العمى؟ وأين سأكون وقتها؟ لقد لازمت كلمات الطبيب القاسية عقلى الباطن طوال تلك السنوات: "ستصابين بالعمى عند الخامسة والعشرين من عمرك".

كان الرسم هوايتى وملاذى، فكان نسيان نفسى بين المشاهد الهادئة للمناظر الطبيعية الخلابة يملؤنى بالسلام والهدوء. كان الرسم بمثابة المأوى لى، والمكان

الوحيـد الذى يمكننى الهروب إليه حيث لا يمكن لتلك الكلمات الهجومية مطاردتى؛ لكـن بمجرد وضع فرشاة الرسم جانبًا، كانت تعـود إلىَّ تلك الكلمات لتنتزع الحياة من داخلى.

وكمـا تقتضى لعبة القـدر، أتت بوادر العمى فى الحاديـة والعشرين من عمرى. كنـت قد قمت للتو بوضع اللمسات الأخـيرة على لوحة ريف توسكان - منظر طبيعى منقـط بحبات العنـب ذات اللون الأحمر الداكـن، والبنفسجـى والكهرمانى. ولكن بينمـا كنـت مستلقية أشاهد عملـى الرائع بإعجاب، إذ ظهرت علـى لوحتى الزيتية بقعـة كبيرة من الطلاء الأسود وعندئذ شعرت بالتخبط، وأخذت أطرف عينى عدة مرات، متسائلة من أين أتى هذا اللون.

استوعـب عقلـى الرسالة ببطء لكنـه كان واثقًا منها؛ فلم يكـن ذلك لونًا يغطى اللوحة، بل كان دمًا يغطى شبكية عينى. لقد تحقق أسوأ كابوس فى حياتى للتو؛ فقد كنت أعانى نزيفًا فى الشبكية.

سقطـت فرشاة الرسم من يدى، من هول الصدمة، وتدحرجت على الأرض. لم أستطـع التنفس. شعرت بالخور وبالشلل التـام، وارتميت على الكرسى، ثم انسكبت الدموع من عينى وصرخت قائلة: "لا! ليس الآن! لا يزال الوقت مبكرًا".

سألـت أخصائى الشبكية: "ما الذى يحـدث الآن؟ أرى شبكات عنكبوتية حيثما نظرت. هذا أمر مرعب. ماذا عسانا فاعلين؟".

فـرد الطبيب قائـلا: "النزيف الشبكى أصاب عينك اليمنـى فقط، أما اليسرى فهـى بخير. فالأوعية الدموية تنزف، والنزيـف داخلى. وسوف يمتص الجسم الدم فى النهاية. ويكمن الخطر الرئيسى فى احتمالية تكون النسيج الندبى، مما يحجب الرؤيـة للأبـد. الوقت وحده هو مـا يمكنه إخبارنـا بدرجة استعادتـك الرؤية، لكن الأخبار الجيدة هى أنك لن تفقدى الرؤية فى عينك اليسرى".

لقـد كان الطبيب على خطأ. فقد حدث لى نزيف شبكى بعينى اليسرى السليمة، تحديـدًا بعد عيـد ميلادى الخامس والعشريـن بثلاثة أشهر. وظلـت الرؤية، خلال العشريـن عامًا التالية، تأتى وتذهب. وخضعت لعدة عمليات جراحية فى عينى، فى محاولـة للحفاظ علـى استمرار قدرتى علـى الرؤية. وأثناء ذلك كلـه، ظللت أرسم باستخدام العدسات المكبرة؛ فطالما كان بإمكانى الرسم، فلا يزال هناك أمل. لكنى خسـرت المعركة، بعـد العملية الأخيرة، وفقـدت ما تبقى لى من قـدرة على الرؤية، ودفنـت كل أحـلام الرسم. سجلـت اسمى فى برنامـج يستغرق ستة عشـر أسبوعًا

لـ... لدى وضعاف البصر وأنـا غاية فى الجزع وخيبة الأمـل. تعلمت كيفية التحرك ... ـيف الشخصى واستخدام الحاسب ذى البرمجيـات الملائمة لفاقدى البصر، ... ـح أمامى عالم كامل من خلال هذا البرنامج.

اخبرنى المعلم قائلا: "تعد برامج Jaws و Window_eyes من البرامج الرائدة ... ن أجل فاقدى البصر؛ فهى تحول خواص نظام التشغيل إلى كلام مركب - وكهذا ... ـنك الوصول الكامل إلى أنظمة الحاسب القائمة على نظام الويندوز".

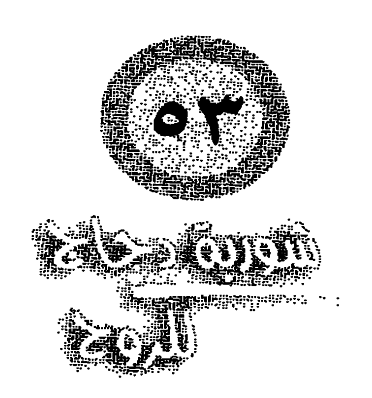
حدانـى الأمـل لأول مرة منذ سنـوات وسألته: "هل تعنـى أن بإمكانى استخدام ... ـبكـة الإنترنت، والبريد الإلكترونـى، والمايكروسوفت بكل أدواتـه وخواصه؟". لن ... ـون علـىّ بعد اليوم استخدام نظـارات سميكة من أجل القـراءة أو نظارة معظمة ... ـبير الخـط. كان بإمكانى الكتابة بالسرعـة نفسها التى اعتدتهـا، وسوف يسرد الصوت ما قمت بكتابته على الشاشة. هذا رائع!

أجابنـى المعلم قائلا: "هذا صحيـح، فعن طريق تعلم كيفيـة استخدام المفاتيح الساخنـة مـن أجـل التحكم فـى الفأرة، يمكنـك استخـدام برامـج مايكروسوفت أكسيـس، وإكسيـل، وباوربوينت. وسوف يقوم البرنامـج بالتصريح بما تبحثين عنه على الإنترنت أيًّا ما كان، من خلال التكنولوجيا الحديثة".

وخلال السنوات التالية، تعلمت أنه حينما يغلق باب، فإن بابًا آخر ينفتح؛ فهناك العديد من الفرص المتاحة أمام فاقدى وضعاف البصر من خلال هبات التكنولوجيا. ولم يكن لدى حاسب ناطق فحسب، بل أصبحت لدى ساعة ناطقة، ومنبه ناطق، وآلة حاسبـة وجهاز جلوكمـتر لقياس مستويات الدم دون مساعدة مـن أحد. صدق أو لا تصدق، فلدى أيضًا أداة صغيرة تحدد النقود والألوان.

وقد التحقت بالجامعة المحلية وحصلت على شهادة فى النسخ الطبى، وتخرجت بترتيـب الأولى علـى دفعتى مع مرتبـة الشرف. لكن لم تكن ميولى فـى النسخ، فلم يشبـع موهبتـى الإبداعية. لكن، أثنـاء الدراسة، اتخذت حياتى مسـارًا آخر عندما اكتشفـت موهبـة الكتابة لدى. وبعد السـير فى طريق طويل ومتعـرج - ونشر ثلاثة من مؤلفاتى، انبعث بداخلى حلم جديد. واليوم، بدلا من أن أرسم صورى على لوح، بدأت أرسمها بالكلمات.

~ شارون دونوفان



النجاح

القلق لا ينتزع الحزن من الغد، وإنما يسلب البهجة من اليوم.

~ ليو بوسكاليا

منذ فترة ليست بالبعيدة، استيقظت صباحًا لأكتشف أننى لا أستطيع المشى، وقد أخبرنى الطبيب بأن فقرتين من فقرات عنقى قد التوتا بسرعة، مما أدى إلى توقف الحبل الشوكى عن الحركة. لم ينتج ذلك عن تعرضى لحادث، وإنما حدث فجأة دون سبب. وقد أجريت عملية جراحية طارئة بولاية بوسطن، لكن تلف الحبل الشوكى سبب لى الإعاقة - على المستوى البدنى. لم يكن بإمكانى المشى إلا لبضع دقائق فى كل مرة، ولم يكن بإمكانى رفع ساقى لصعود ولو حتى الرصيف.

فى البداية كنت مذهولة ومكتئبة، وأحيانًا كنت أظل على طبيعتى، لكنى تعلمت الكثير من خلال تلك التجربة. كنت أتمنى، بطبيعة الحال، لو أننى اكتشفت تلك الأمور دون أن تكون القوة المحفزة لى هى الإصابة بمرض غير وجه حياتى.

أولا، تعلمت أننا لسنا بحاجة لأن نكون وحى الإلهام لأى شخص سوانا.

أحيانًا، عندما أقرأ قصصًا عن أشخاص مروا بمحن صعبة وخرجوا منها بإنجاز عمل إعجازى، أشعر بالخزى من نفسى عند المقارنة - وهؤلاء مثل الناجيات من مرض سرطان الثدى اللواتى انطلقن لتأليف كتب ملهمة، أو أولئك الرائعون الذين يلازمون الكرسى المتحرك ممن أكملوا سباق الماراثون ببوسطن معتمدين على قوة أذرعهم فحسب. بالطبع، إن أشخاصًا كهؤلاء يثيرون الدهشة، لكن حينما نقارن أنفسنا بهم، غالبًا ما تخفق تقييماتنا لذواتنا فى الارتقاء إلى ذات المستوى البطولى هذا - وقد كان تقييمى لذاتى هو أنه لا بأس بى. كنت عندما أخرج القمامة،

أشعر كأننى فزت فى بطولة، رغم أنها لم تحتل العناوين الرئيسية بالصحف أو منحنى لقاءً مع الإعلامية "باربارا والترز"، إلا أن هذا الفعل كان يمثل الفوز بسباق الماراثون الخاص بى - بطولتى الخاصة.

بالإضافة إلى أننى (وأكره حتى أن أعترف لنفسى بذلك) حينما مكثت فى المستشفى لمدة ثلاثة أيام، كنت أشعر بشىء من الراحة لمجرد النظر من النافذة على آفاق ولاية بوسطن، مدركة عدم احتمالية تلقى اتصالات من العمل أو احتياج الأطفال إلى شىء أو اضطرارى إلى غسيل الملابس؛ فقد كانت تلك فترة خمول إجبارى.

قبل إصابتى بالإعاقة، لم أكن أسمح لنفسى باتخاذ وقت للراحة بمشاهدة أفلام التليفزيون أثناء اليوم، ما لم أكن مريضة أو أؤدى عملا مفيدًا، مثل ممارسة الرياضة. لكنى تعلمت أننا لسنا بحاجة إلى تلك المبررات لكى نقتطع لأنفسنا وقتًا للراحة؛ ففى الواقع، من المفيد أن نخصص لأنفسنا أوقاتًا للراحة. يمكننا فقط أن نجلس ونراقب أوراق الأشجار أثناء سقوطها، أو النحلة أثناء هبوطها على الزهرة، أو ألا نفعل شيئًا على الإطلاق، وأن ننفذ ذلك دون أن نشعر بالذنب.

كما تعلمت أن عيش اللحظة هو السبيل الوحيد للاستمرار. هل سيحدث التواء بالفقرات فى أماكن أخرى من العمود الفقرى؟ يقول طبيب العظام إن هذا الأمر "مستبعد" لكنه لم يقل "لا". كان بإمكانى أن أختار تدمير يومى بالقلق بشأن أمر ربما لا يحدث مطلقًا، أو أن أختار عيش الحاضر. فلطالما كنت قلقة دائمًا بشأن الاحتمالات، لكن قائمة الاحتمالات لا تنتهى، كما تعلمون؛ فهى تتضمن التعرض لحادث، والإصابة بالسرطان، وما إلى ذلك. وقد قام زوجى بلصق مقولة كانت بداخل إحدى كعكات الحظ على الثلاجة، وكانت تقول: "لا تبحث عن المشكلة حتى تأتى إليك".

عندما أصبحت عاجزة للمرة الأولى، كنت أكره أن أدخل أحد المطاعم فيقول لى النادل: "انتبهى لخطواتك"، لأننى لم أستطع تقبل حقيقة أننى بالكاد أمشى، فكنت فى حالة إنكار للواقع وتمنيت لو أن الجميع من حولى أنكروه كذلك. وعندما قام زوجى بوضع حاجز للأمان بالحمام، كنت غاضبة واتخذت موقفا دفاعيا وقلت له: "لست بحاجة لهذا!"، لكنى كنت بحاجة إليه فى الواقع ولا أزال. لم أعد أنكر الآن، ولا يمكننى ذلك؛ فحينما يحذرنى الآن شخص من خطوة أخطوها، لم أعد أشعر

بالاستيـاء مطلقًا. إنما أقدر له تلك الفعلة؛ فتلقى المساعدة لا يقلل من شأننا، سواءً أثنـاء المرض أو دونـه. والناس يريدون تقـديم المساعدة للآخريـن؛ فهذا يشعرهم بالارتياح.

إن الجانـب الأعظـم من الحياة يدور فـى فلك وجهات النظـر. والآن اتخذت المشـكلات تسلسـلا مختلفًا للغايـة. فـإذا كان المطبخ غير منظم فإننـى لا أهتم كثـيرًا، وإذا كانـت ملابسى غير مكوية ومغضنة فإنـه لا يعنينى ذلك، وإذا حدث لى شـد عضلـى أو أصبت بنزلة برد، فإننى أشعر أنه أمـر مزعج لكنه ليس نهاية العالم.

وددت لو لم أمر بتلك التجربة لكى أتعلم عدم النظر لأمور عديدة كأشياء مسلم بها؛ فبينما كنـت أنا وصديقتى "جولى" نتوجه نحو طاولتنا لتناول الغداء، اقترحت أن نتوقف ليمر الآخرون. وأثناء مرور إحداهن، قالت "جولى": "أراهن أنها لا تقدر قيمـة قدرتها علـى المشى هكذا". أصبحـت الآن أقدر قيمة ساقى رغـم أنها تعرج، وذراعـى اللتين تعملان جيـدًا، وأقدر أسرتى وأصدقائـى وأحبائى ووجبات الإفطار الساخن، والبيتزا كثيرة الجبن. والقائمة لا تنتهى!

وفى النهاية اكتشفت أن التكيف والنجاح أمران مختلفان تمامًا.

فعندما أفكر فى التكيف، أتذكـر الإسعافات الأولية (الحلول السريعة). بالطبع نحـن بحاجة إليهـا أحيانًا، لمنع الجرح مـن الاتساع. فالتكيف يعنـى - فى نظرى - معنى كلمة التدبير نفسها - إدارة الأمور، أى ألا ندع الأمور تزداد سوءًا.

أمـا النجـاح فقضيـة مختلفة؛ لأنه لا يعنـى - من وجهة نظـرى - مجرد حماية أنفسنا من التعرض للمزيد من الجروح، وإنما يعنى التحسن، وأن نكون أفضل كثيرا فى الواقع.

إننـى أنظـر إلى من يعالجون المشكلات بنجاح، سواء كانـت عضوية أو نفسية أو ظرفية (كفقدان عملهم)، على أنهم إما يتأقلمون وإما ينجحون.

فى البداية تكيفت مع الأمر فقط، لكنى رأيت فى النهاية أن التكيف وحده لا يكفى، فنشـدت النجاح، رغم صعوبته أحيانًا. ولم أكـن أشعر بالسعادة فقط عندما أتقدم من مرحلة إلى أخرى على آلة العلاج الطبيعى، بل كنت أشعر بالابتهاج. والآن، أريد أن أستخـدم مهاراتى وخبراتى فى مساعدة الآخرين على اجتياز الأزمات المشابهة، وأريد أن أتغير للأفضل حتى لا أركز على إعاقتى، وإنما أنبهر بقدراتى.

لقــد انتزع التواء الفقــرات فرصى فى الجرى والتسلـق أو المشى لأكثر من بضع ياردات فى كل مــرة، إلا أنه لم يمس إصــرارى المتوهج - رغــم صعوبة وقفه - على النجاح.

لم يطُل المرض أبدا هذا الجانب!

~ سارالى بيريل



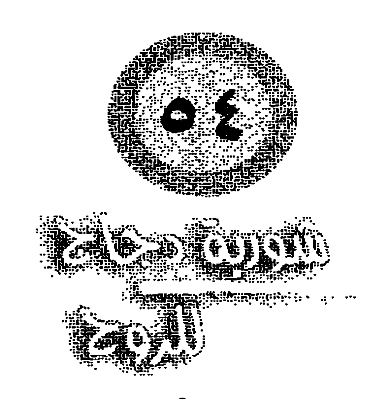


أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

الفصل من العمل

حين يخرج المرء من منطقة راحته،
يكون قد ترك وراءه الجزء الأصعب من رحلة حياته.

~ حكمة هولندية



اللحظة التى بدأت فيها حياتى

أدر وجهك نحو الشمس، وسوف تسقط الظلال من خلفك.

~ من أمثال قبائل الماورى

فى صبيحة أحد أيام الاثنين، فى تمام الساعة الثامنة والربع صباحًا، فقدت وظيفتى، والتى لم تكن مجرد وظيفة، بل إنها وظيفتى الحقيقية الأولى؛ فقد كانت تلك هى الخبرة المهنية الأولى بالنسبة لى خارج كلية الدراسات العليا، وكنت قد قضيت ما يقرب من عامين فى هذه الوظيفة قبل أن يستدعينى نائب رئيس الشركة لمكتبه لكى يطلعنى على الأخبار التى غيرت وجه حياتى بالكامل.

لم يستغرق الأمر وقتًا طويلا. فى الواقع، كنت على دراية بأن ذلك الأمر كان آتيا لا محالة؛ فقط جلست أستمع إلى النبرة الحزينة التى تكلمت بها مديرتى ونائبها الذى رافقها وهما يخبراننى إلى أى مدى سيفتقداننى، وعن حزنهما العميق، وعن خيارات إنهاء الخدمة المتاحة أمامى، وكيف كانا على علم بأننى سأنجح فى أى شىء أقوم به. وكلما تماديا فى الحديث، انجرفت فى لحظة من الاستسلام الكامل لأحزانى.

كنت - قبل أن أتلقى الخبر بأسبوع واحد - أقضى عطلة فى هاواى مع أصدقائى المقربين، وأثناء العطلة التى استمرت لأسبوع، قررنا أن نقفز بالمظلة. ودائمًا ما كنت أميل إلى التخطيط - وحب السيطرة - وكنت أتمنى التخلص من تلك الصفة. وبينما كنت أقفز من الطائرة، تخلصت من كل مخاوفى وعشت اللحظة فحسب. لم أكن قلقة بشأن الوفاء بالمواعيد النهائية، والعلاقات، وبما فى هذا العالم من أمور، وإنما حضرت بذهنى صورة جمال البحر، وجانب الجبال، والسكينة غير المبررة التى تأتى من مجرد الانطلاق، غير عابئ بما تحمله لى اللحظات التالية وما ستبدو عليه.

كانـت لحظة وجـودى داخل مكتب المديـرة ذلك الصباح هى تلـك اللحظة التى استعـدت فيها ذلك الشعـور الذى راودنى وأنا أتخذ خطى واثقة وأقفز من الطائرة. قفزت وتخلصت من كل الأمور الواقعة تحت سيطرتى، ووثقت بأن الحياة لا تدور فى فلكى وخططى، وإنما تتمحور حول تنفيذ ما أراه صحيحًا والثقة والإيمان بالله.

لقد كان ذاك اليوم هو اليوم الأول فى الجزء المتبقى من حياتى، وغالبًا ما أخبر زمـلاء العمـل القدامى بـأن ذاك اليوم الذى فقـدت فيه عملـى كان أفضل يوم فى حياتـى؛ فهو اليوم الـذى توقفت فيه عن العيشـ داخل قالب ساعـات العمل وبدأت أعيش الحياة كما يجب أن تعاش: بجسارة.

كانت الأسابيع القليلة التالية مرهقة للغاية، لكننى لم أدع الظروف تعوقنى؛ فقد كنـت امرأة تتوق إلى الاستمتاع بالحياة، وبغض النظر عن مقدار دخلى وقتها، كنت عازمة على تحويل أحلامى إلى حقيقة .

وبعد أسبوعين من فصلى من العمل، وجدت نفسى محاطة بمجموعة من طلاب المرحلة الإعدادية داخل حافلة متجهة نحو نورث كارولينا، ولقد تمنيت دائمًا أن أقوم بعمـل تطوعى مع الشباب، ولكن لم يكن لدى الوقت الكافى نظرًا لعملى والالتزامات ذات الأولوية، لكن بما أنى لم أعد مقيدة بشىء، فقد سافرت كوصيفة فى رحلة لمدة أسبـوع. وقـد كنت سعيدة بمعرفة بعض الفتيات الرائعات؛ إذ كنـا نشترك معًا فى حجـرة واحدة بأحد الفنادق، بل إننى كنت أكثر سعـادة لأننى رأيت هؤلاء التلاميذ يشاركون فى مختلف الأعمال التطوعية فى جميع أنحاء المدينة.

بعدها ذهبت إلى مخيم بصفتى قائدة. وللمرة الثانية، أقمت علاقات من شأنها إفـادة الطلاب من المرحلتين الإعدادية والثانوية؛ فقـد كنت أرافقهم، وأنمى نفسى داخليًّا فى الوقت ذاته، لكن مزيدًا من الأمور المثيرة كانت تلوح فى الأفق.

دائمًـا ما كنـت أرغب فى القيام برحلـة تطوعية عبر البحار. فـى الواقع، كانت هناك رحلة تثير اهتمامى كثيرًا، حيث كان مفترضا أن نقيم مخيمًا رياضيًّا للأيتام فى إحدى المدن الصحراوية عبر العالم. والمفاجأة هى أنه قد تم تحديد موعد الرحلة فـى الأسبـوع نفسه الـذى تم فصلى فيه من العمل؛ فقد كان مـن الممكن ألا أستطيع الذهاب مطلقًا.

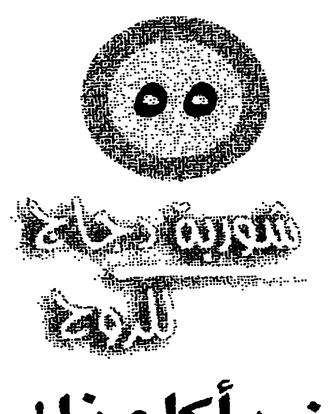
قدمـت طلبًا لاستخـراج جواز السفر وبدأت فى التجهيـز للرحلة، وتم استخراج جـواز سفـرى الجديد فى شهـر يوليو، قبـل أيام فقط مـن أن يُطلَب منـى مرافقة مجموعـة من المراهقين إلى جمهوريـة الدومينيكان فى رحلـة تطوعية أخرى. كنت

. اليــة البــال فى هذه الرحلة، حيث إننى سافرت بصفتــى قائدة، علاوة على أنه لم ..ن هناك ما يقيدنى خلالها.

وقــد استمرت حياتى فى التطــور للأفضل. فقد سافرت عبر البلاد، وزرت لندن المرة الأولى، وتعلمت الكثير عن الثقافات، وعن الآخرين، وعن نفسى. وقد عاهدت ..ســى فى بدايــة عام ٢٠٠٨ أن يكون عامًا خاليًا من الخــوف، ولأول مرة فى حياتى ..ان لــدى جدول حر أتصرف فيه كيفما أشاء؛ فلم يكن لدى دروس، ولا اجتماعات، ولا عمل.

اشتركــت فــى صف لتعلــم الكتابة، فقد ولدت لأكــون كاتبة، ولأول مــرة أمكننى ا..تغــلال الوقت لكى أكون كاتبة؛ فكانت مقابلاتى للعمــل تتركز على الكتابة، وكان ا..تكمــال تعليمى حلمًا كبيرًا فى حياتى، وقد سجلت اسمى فى دروس عبر الإنترنت ا..ى أحصل على شهادة دراسات عليا أخرى. لقــد كنت أسعى لتحقيق أحلامى فى الوقت الذى كان العالم يدفعنى إلى اليأس والتوقف عند ما توصلت إليه - وهكذا فتح ا.. فقدان وظيفتى أبوابًا لم أكن أتوقعها أو حتى أحاول الخوض فيها.

~ ميشيل ماكورميك



لن يأكلونا!

أن تشعر بالخوف شىء،

وأن تدع الخوف يتملكك ويسيطر عليك شىء آخر.

~ كاثرين باترسون

تلقيت خطابًا بالفصل من العمل، وقد تدرك ماذا يعنى ذلك، إذا ما نظرت إلى الحالة الاقتصادية فى البلاد؛ فقد كانت الحالة الاقتصادية متدهورة ومتردية.

لا أستطيع أن أقول إننى فوجئت به؛ فقد كنت متابعة جيدة لحالة السوق. وقد عملت كذلك فى عالم الشركات لفترة طويلة بما يكفى لمعرفة الكيفية التى تجرى بها تلك الأمور. كان الأمر برمته يتبلور حول المال - لم يكن أمرا شخصيا، وإنما كان أمرا يتعلق بظروف العمل. لذا، كنت أستجمع قواى لمواجهة تلك اللحظة خلال الأشهر القليلة الماضية، إن لم أكن قد جرأت نفسى على اقتناص تلك الفرصة التى ستأتى بمكافأة نهاية الخدمة الخاصة بى.

غير أن تهدئة أعصابى بالنظر إلى الجانب المشرق كان قصة مختلفة تمامًا، خاصة فى هذا الصباح الهادئ نوعًا ما حين أُدخلت إلى حجرة اجتماعات منعزلة لكى أتلقى الخبر.

طوال الطريق الطويل تجاه حجرة الاجتماعات، حيث كان ينتظرنى أحد كبار القادة من مقر الشركة الرئيسى فى نيويورك، تذكرت حوارًا عميقًا دار بينى وبين ابنة أخى "ليكسى"، البالغة من العمر ثلاث سنوات - منذ بضعة أيام فقط؛ فقد روت لى قصة نادى الديناصور الذى كان والدها - وهو أخى الأصغر - يأخذها إليه لتناول الغداء فى مدينة أورلاندو حيث كانوا يقيمون.

جعلت تردد بصوتها اللطيف الصغير قائلة: "إنها لن تأكلنا"، في إشارة إلى الديناصورات.

لم أكن واثقة ممن كانت تحاول إقناعه، أنا أم هي. كان موقفا مضحكا، لكن كلماتها هذه هي التي أنقذتني في ذلك الصباح البائس.

تمتمت بيني وبين نفسي قائلة: "لن يأكلوني"، بينما كنت أسير في طريقي نحو قدري المحتوم، أتثاقل كطفلة في طريقها إلى مكتب الناظر، لكن الحقيقة كانت أنني لم أكن على قناعة تامة بأنهم لن يأكلوني.

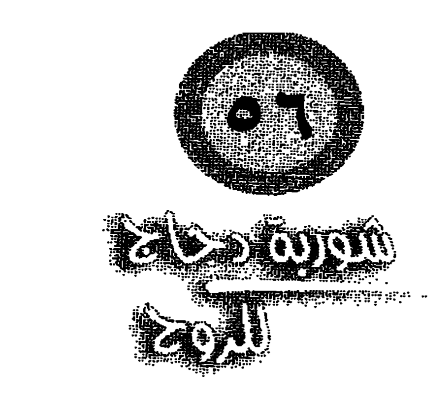
كل ما كنت واثقة منه هو أن "ليكسي" الصغيرة كانت على دراية بشيء أبعد من السنوات الثلاث التي قضتها على وجه الأرض. فعندما تفكر في الأمر، بغض النظر عن مدى كبر حجم الديناصورات آكلة اللحوم التي تعيش حولنا، ستجد أنها لن تأكلنا ما لم نسمح لها بذلك.

وهكذا، بعد العمل لثمانية عشر عامًا لدى شركة أحبها، ومع أناس أحبهم أكثر، شعرت باللامبالاة وأنا أمكث بحجرة الاجتماعات تلك في مواجهة الفصل الثاني من حياتي. لقد شعرت براحة نوعًا ما باستماعي أخيرًا إلى تلك الكلمات بوضوح، وتأكدت من وجود حياة بعد الفصل من العمل، وذلك بعد شهور قضيتها في الخوف والشك.

صدق أو لا تصدق، ثمة شعور بالتحرر تنطوي عليه حقيقة أنهم في النهاية لن يأكلونا ومعرفة هذه الحقيقة جيدا!

~ ناتالي جون رايلي





حذاء سندريلا الزجاجى

البساطة تشعرنى بالسعادة.

~ أليشيا كيز

نحن مواطنون أمريكيون من الطبقة المتوسطة، نعمل بجد لتحقيق أحلامنا، ولمساعدة أبنائنا على تحقيق أحلامهم.

كان زوجى "توم" يعمل موظفًا بأحد البنوك، وكنت أعمل أنا بالتدريس. وقد كونا أسرتنا فى ثمانينيات القرن العشرين، واشترينا منزلنا، معتمدين على دخل واحد فقط؛ فقد تركت عملى من أجل تربية طفلينا، "آدم" و"لورين".

كنا ندخر المال ونستثمره، وقررنا عدم شراء بيت أكبر، ولم نقم بشراء سيارات لأبنائنا عندما وصلوا إلى المرحلة الثانوية، وإنما اشترينا سندات التعليم الجامعى بدلا منها، وادخرنا مزيدًا من المال من أجل نفقات الكلية؛ فقد كنا والدين يُعتمد عليهما، وكنا نخطط للمستقبل.

كنت أعيش قصة سندريلا: فقد كان عندنا منزل وطفلان. ولم يكن لدينا كلب بالبيت - فـ "توم" لا يحب الكلاب، لكن كل شىء كان على خير ما يرام، وكانت الحياة تسير كما ينبغى لها.

استمر ذلك إلى أن دخلت كلمة "تحرير الاقتصاد" إلى حياتنا.

فقد تم إدماج البنك الذى يعمل به زوجى مع بنك آخر، ليصبح أكبر.

سألته قائلة: "ولكن إذا قل عدد البنوك، فكيف يدعم ذلك مبدأ التنافس؟".

فرد قائلا: "يقول بعض الخبراء إن ذلك سيدعم المنافسة، بينما ينفى آخرون - سنعرف مع الوقت".

وقد دخلت كلمة "ركود" مفردات أبنائنا؛ إذ تم دمج البنك الذى يعمل به "توم" ثانية، ليصبح أكبر، ثم تم دمجه مرة أخرى بعد بضع سنوات، ثم دمج للمرة الرابعة - والآن أصبح بنكًا ضخمًا.

ومع كل عملية دمج، كان "توم" يكافأ بخصم من راتبه.

وكانت كل عملية دمج تقلل من إعانات الرعاية الصحية لنا.

وكانت كل عملية دمج يصحبها خفض فى القوى العاملة.

وفى عام ٢٠٠٣، تم فصل زوجى من العمل فى إطار عملية خفض العمالة، وقمنا، نحن الاثنين، بإرسال سيرنا الذاتية لأماكن كثيرة. كان عملى مدرسًا مساعدًا للغة الإنجيزية يجلب لنا راتبًا زهيدًا دون إعانات للرعاية الصحية، غير أنك حينما تصل إلى سن الخمسين، لا يكون تغيير الوظيفة سهلا هكذا.

وفى خضم سعى كل منا للحصول على فرصة عمل، حثنى زوجى على البدء فى الكتابة.

فقال لى: "أنت تحبين سرد القصص، فاكتبى روايتك الخاصة؛ فهذا هو الوقت المناسب لكتابتها".

وبالفعل بدأت فى كتابة بعض الفصول بينما كنت أبحث عن وظيفة عبر الإنترنت. وقد كان الشعور بالذنب يملؤنى، فقمت بإرسال مزيد من السير الذاتية.

جاء الدعم من خلال مساعدة الأصدقاء؛ فقد عُرِضَت على "توم" وظيفة بائع بترتيب المعروضات فى محلات تجميل المنزل. كان الراتب أقل من نصف راتبه الذى اعتاده، لكنه كان يتميز بتأمين صحى.

وقد فرح زوجى بتلك الوظيفة.

ولكن بعد ثلاثة أعوام، انهارت الشركة.

وبفضل صديق آخر، حصل زوجى على وظيفة بنظام التعاقد بشركة آى تى آند تى، وكان علينا أن نتحمل نفقات رعايتنا الصحية، لكنها كانت وظيفة على أية حال.

وفى شهر سبتمبر من العام التالى، تم تسريح كل العاملين بنظام التعاقد من تلك الشركة.

لقد ساعدتنا جميع التخطيطات المالية على مواجهة مناخ تخفيض العمالة هذا، لكن خيار قضاء عطلة مع الأسرة فى المكسيك أو هاواى لم يعد متاحًا؛ فكل ما كان بوسعنا تحمل نفقاته هو قضاء عطلة نهاية الأسبوع بولاية ميتشيجان - وهذا ما كنا

نقوم به بالفعل كأسرة. وقتها كنا نرى أن شريحة اللحم أحد مظاهر الرفاهية، لكننا ندرك أن الدجاج أفضل لنا على أية حال.

والآن وصل ابنانا إلى العقد الثانى مِن عمرهما، وأصبحت حفلات رأس السنة البسيطة لا تعنى لهما الكثير.

لقد تغيرت قصة سندريلا.

ولكن هل حقًّا تغيرت؟

لقد كنت أعتقد أنه لابد من تقديم الهدايا لأفراد عائلتى فى حفل رأس السنة؛ فهذا ما اعتدته، وما رأيته فى طفولتى - وما كنت أعتقد أن علىّ ممارسته مع أطفالى.

أومأت برأسى واستنشقت نفسًا عميقًا، أحدق فى قدمى داخل الحذاء؛ فما زلت أحاول جاهدة أن أجعل الحذاء الزجاجى يناسب قدمىَّ.

ثم سطعت الأنوار، فرأيت قدمى بوضوح أكثر، وتساءلت من الذى قرر أن يكون حذاء أحلام سندريلا مصنوعًا من الزجاج بأى حال؟ لابد أنه لم ير قدمًا بشرية محشورة داخل الزجاج من قبل، كما أنه ليس بالحذاء الأنيق.

عندئذ نزعت حذائى الزجاجى.

وعندما تخلل الهواء أصابعى، صفا عقلى، وتذكرت ملمس الرمال تحت قدمى فى آخر رحلة قمنا بها إلى ميتشيجان. لقد ضحك أبنائى عندما قفزت على الرمال الساخنة الحارقة، وسخرنا جميعًا من بعضنا عندما أدركنا أننا الأشخاص ذوو البشرة الأكثر بياضًا على الشاطىء. لقد كنا متوهجين من الخارج ومن الداخل أيضًا، ولم يتذمر ابناى يومًا من مشاركة السيارات مع والديهما أثناء المرحلة الثانوية، ولم يتذمرا كذلك وقتها من مشاركة غرفة الفندق فى ميتشيجان.

لقد كان فى اعتقادى أننى يجب إلى أجعلهما يريان النخيل والمحيط، وربما الدولفين.

ولكن، كان علىّ أن أعرف أن ضحكنا كان كافيًا.

وعند عودتى، سألنى الأصدقاء كيف أصطحب طفلىّ معى فى قضاء عطلة.

فأخبرتهم: "إننا دائمًا ما نفعل كل شىء معًا، وعندما بلغت "لورين" السادسة عشرة من عمرها، كنا نشترك معًا فى أول هاتف نقال اشترته الأسرة".

كنت أضحك أنا و"لورين" ولم نصدق أننا فعلنا ذلك، لكننا كنا سعداء بمساعدة كل منا الآخر. والآن أرى أننا استثمرنا أموالنا في توطيد الروابط الأسرية، وليس في سندات التعليم الجامعي فحسب.

لقد أصبح حاضرنا مليئًا بالاحتياجات البسيطة.

وفي أيام العطلات، كنا أنا وزوجي نوقد النيران في فناء المنزل، ونشبك أيدينا، ونستقبل الحرارة - وهكذا، لم نعد نحتاج إلى شمس المكسيك؟ فلدينا حرارة ودخان في إلينوي!

كانت ابنتنا تعود من الكلية لقضاء العطلة، وتشاركنا إنجازاتها أثناء التفافنا حول النار.

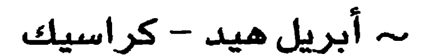
وبعد أن تخرج ابننا في الجامعة، عاد ليعيش في المنزل دون أن يدفع إيجارًا؛ فنحن نفضل أن يدخر أمواله في البنك، لكي يخطط لمستقبله المالي الخاص، ويعفينا في الوقت نفسه من التفكير في المسألة.

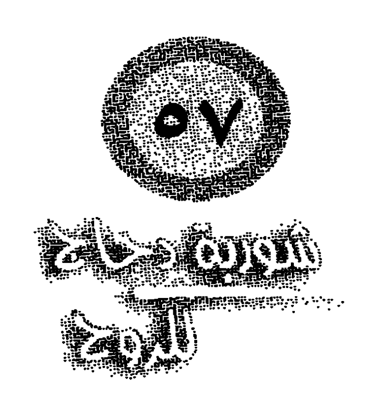
أصبحنا نتناول عشاء الدجاج على ضوء الشموع، ليغلب النعاس زوجي وهو بجانبي بينما نشاهد أفلام "جين أوستن" في ليالي السبت.

وكلما كتبت، اكتشفت واحدة من النصائح التشجيعية المتعددة التي قدمها لي زوجي، داعمًا كتابتي. لقد عشنا في ضيق خلال السنوات القليلة الماضية لكي نساعد ابنينا، إلا أن زوجي لم يتوان في دعم أحلامي؛ فقد كان يثق بي، وهذا ما جعله يبدو أميرًا في عينيَّ.

لقد ارتديت الحذاء الزجاجي لسنوات طويلة، لكنني الآن خلعته، لأسير على الرمال، عارية القدمين مبتسمة. ولقد اندهشت كثيرا، حين علمت أن الرمال تدخل في صناعة الزجاج؛ لذلك خفضت أنا أيضا من نفقاتي!

~ أبريل هيد - كراسيك





نزهات جمع السنتات

يأتى النجاح من القدرة، بينما يأتى الفشل من العجز.

~ مجهول

هـل سبق لك أن رأيت عبوات شراب الشعير والمياه الغازية ملقاة على جانب الطريق بشـكل عشوائـى، وهل رأيت الأسطوانـات المعدنية المبعثرة فـى كل الطرق الرئيسية والفرعيـة للبلدات - تلك التى يقذفها السائقـون من السيارات، رافضين أن يحملوا أنفسهـم عنـاء البحث عن سلة مهمـلات؟ حسنًا، فى المرة القادمـة - حين ترى أيًّا مـن تلك العبـوات - احمد الله على ذلـك؛ لأن تلك العبوة الملقـاة ربما تغير حياتك بالكامل.

لقـد مررنا بوقت تم فيه تسريح زوجى من العمـل، وكان الركود الاقتصادى فيه علـى أشـده، وكان لدينا طفلان صغيران يجـب إطعامهما. وقـد استنفدنا كل سبل البحـث عن عمل، وخفضنا النفقات إلى أقصى حد، واستنفدنا كل الموارد. وكان كل يوم يشرق على أمل أن يكون هذا اليوم تحديدًا هو يوم الحصول على وظيفة ومصدر للدخل، لكن كانت الأيام تمر ولا شىء يحدث.

كنت على علم بجميع منافذ بيع منتجات المنظمات الخيرية، وكنت قد نميت لدى القدرة على ملاحظة البناطيل الجينز والقمصان، والمعاطف شبه الجديدة من أجل الطفلين، ولقد كان حدثًا احتفاليًّا حينما أحضرت أمى ملابس "جديدة" لتحل محل البنـاطيـل المثقوبة التى أبلاهـا الصغيران. لقد أزالت البسمـة على وجوههم شعور المرارة لعجزى عن القيام بما يجب علىّ القيام به من أجل كسوتهم؛ فقد كنت أشعر كأننـى حققت ثروة طائلة فى الأيـام التى كانت الملابس منخفضـة الثمن تباع فيها بنصف ثمنها الأصلى.

لقـد أصبح التنقيب بين العبوات المنبعجة علـى رف التصفيات فى مؤخرة محل البقالـة شغل الأسرة الشاغل- وهو أمـر بعيد كل البعد عن إلقاء أى شىء وكل شىء داخـل عربة التسوق دون التفكير فى سعره، حتـى إن الخروج للتنزه - بالنسبة لنا- كان يتمثـل فى مجرد زيـارة سريعة لمطعم ماكدونالدز. هل حقًا كنا، ذات يوم، نأكل فـى المطاعـم مرتين كل أسبوع؟ هل كنا نهدر كل هذا القـدر من المال مقابل الطعام الدسـم فقط من أجـل الحصول على الدمـى التى لا مفر من الحصـول عليها؟ إن الفاصوليا المعلبة- التى نتناولها الآن- ألذ مذاقا من أى وقت مضى.

أخذت فرص الحصول على وظيفة تتضاءل حتى تلاشت بنيو إنجلاند فى بدايات عام ١٩٨٠. لقد تحطمت معنوياتنا وانتابنا الذعر، ورغم شعورى باليأس فإننى كنت أعلـم أن علـىّ الصمود من أجل أبنائـى. ورغم الوعد الذى قطعتـه على نفسى بألا أطلـب المساعدة أبدًا، فإننى عطلت القرار وذهبـت إلى أحد المكاتب الحكومية لكى أتقدم لطلب طوابع الطعام.

وبينما كنت جالسة أنتظر، أردت أن أفر إلى الخارج، ولا أتوقف عن الجرى أبدًا، غير أن الإحراج تحـول إلى غضب عندمـا ألقت الموظفة المهملة نظـرة على طلبى، وأصدرت صـوت فرقعـة بالعلكة التـى تمضغها، وقالـت بنبرة تملؤها الـلا مبالاة: "معـذرة، أنت مؤهلـة بالفعل للحصـول على طوابـع الطعام، لكن عليـك أن تبيعى سيارتـك قبـل استلامها" - وفـى عجلة، أعرضـت عنى وتحولت للمتقـدم البائس التالى؛ شرحـت لها، فى دهشة، أننا كنـا بحاجة إلى السيارة مـن أجل البحث عن وظيفـة؛ فنحـن لا نقطن بالقـرب من وسائل النقـل العام ولن تكون هنـاك إمكانية الحصـول على وظيفة دون سيارة. تمتمت الموظفة، حتـى دون أن تنظر إلىّ، وقالت: "آسفة. التالى"، وهكذا طُردتُ.

سرت فى ضوء الشمس الساطع وأقسمت ألا أطلب مساعدة أحد بعد اليوم، ولن أهان مرة أخرى، لكن المشكلة كانت لا تزال قائمة. فكيف لى أن أطعم أسرتى؟

ولأننى كنت أدرك حاجتى إلى صفاء الذهن، بدأت أخرج فى نزهات طويلة. كان الهواء النقى يشعرنى بالارتياح وبدأت أفكر فى الأمور، ناظرة إلى وضعنا من منظور [illegible]. لم يكن لليأس جدوى، ومن ثم حل الدعاء محل الشكوى، فحمدت الله على [illegible] ترك العمل، وعلى زوج يحـاول أن يكون عائلا ناجحًا، وعلى مـن هم أقل منا [illegible] وعلى أطفالى الأصحاء. وأحيانًا كنت أتواضع وربما أشكر الله فقط على وجود

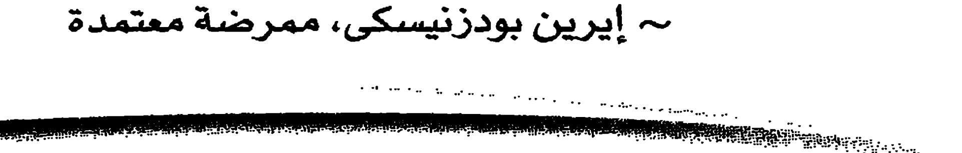
نبض بداخلى، لكنى بذلت جهدًا حثيثًا فى أن أستمر فى تقديم الشكر والعرفان عند التمشية كل صباح.

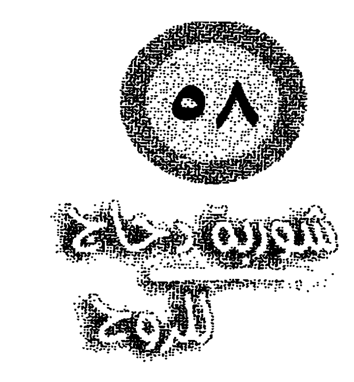
وفى محاولة تفادى حركة المرور فى طرقات المدينة، تقدمت وسط الأدغال، فلاحظت كم العلب الصفيح الملقاة على الأرض هناك؛ فقد كان بإمكانى أن آخذ خمسة سنتات مقابل كل عبوة من تلك العبوات. وهكذا، أصبحت الحقيبة البلاستيكية المدسوسة فى جيبى شيئًا لا غنى عنه، ثم أصبحت أحمل حقيبتين بدلا من واحدة. وسرعان ما كانت الحقيبتان تمتلئان بعشرات العبوات اللزجة المبتلة التى يمكن استبدالها بما يكفى من المال لشراء ٤ لترات من الحليب! وبعض بضعة أيام من جمع العبوات كان مكسبى هو رغيف من الخبز.

وكان هدفى كل يوم هو معرفة عدد السنتات التى يمكننى الحصول عليها. وفى كل أسبوع كان لدينا ما يكفى لشراء سلعة رئيسية. لكن الأهم هو أن سلوكى قد تحسن، ولم يعد التسريح من العمل هو الكارثة الكبرى كما كنت أظن فى البداية. وبدأت أدرك الجمال من حولى والذى لا يمكن شراؤه بالمال: فالإوز الكندى يرسل صيحاته إلى السماء، ونبات ملفوف الظربان يخرج تيجانه الخضراء من بين طبقات الجليد، ورائحة النسائم الهادئة فى الصباح الباكر - كلها مظاهر الربيع والأمل والبدايات الجديدة.

كان ذلك منذ خمسة وعشرين عامًا، ونحن اليوم فى مواجهة حالة من عدم الاستقرار الاقتصادى ومن ضخامة معدلات البطالة من جديد. وقد رأيت أحدهم الأسبوع الماضى يفتش بين الأشجار ليجمع العلب الملقاة، وقد احمر وجهه حين قلت: "مرحبا"، وجعل يسرد علىّ أسباب جمعه للعبوات المتسخة. لم أدعه يكمل مبرراته قائلة: "إن السنتات الخمسة هى السنتات الخمسة"، وانحنيت لكى أساعده على ملء حقيبته.

~ إيرين بودزنيسكى، ممرضة معتمدة





الأزمة، والفرصة، والتغيير

عندما تكتب كلمة أزمة باللغة الصينية، تجد أن الكلمة تتألف من حرفين:
الأول يمثل الخطر والآخر يمثل الفرصة.
~ جون إف. كينيدى

كنت فى أواخر الأربعينيات من عمرى، وكنت سعيدة وصحيحة الجسد ولدى وظيفة رائعة. كنت أمًّا مطلقة، وكنت فخورة بنفسى إلى حد ما لما حققته من إنجازات؛ فلم أكن أمتلك منزلا فحسب، وإنما كنت أمتلك عقارين أقوم بتأجيرهما، كما أننى حققت نجاحًا ماليًّا عظيمًا فى مسارى المهنى، ومن ثم لم أكن مستعدة لما كنت بصدد مواجهته.

لقد كان تسريحى من العمل - فى الواقع - هو ما دفعنى لإدخال تغييرات على حياتى؛ فقد أصابتنى صدمة تامة حين تم تسريحى من العمل فى شهر يناير من عام ٢٠٠٧. كنت أعمل فى قطاع المال، وكانت لدى وظيفة ذات راتب كبير- وكان انعدام الوظيفة أمرًا غريبًا بالنسبة لى. لم تكن لدىّ خبرة واسعة فى العمل وحسب، إنما كنت أتمتع بأخلاقيات العمل ولدى مهارات شخصية ممتازة، الأمر الذى كنت أعلم أنه سيساعدنى على الحصول على وظيفة جيدة أخرى.

بدأت على الفور فى إجراءات البحث عن وظيفة، ولم يكن هناك ما يمنعنى من الحصول عليها؛ فقد كانت لدى سيرة ذاتية رائعة، وكنت ناجحة فى المقابلات الشخصية، ودائمًا ما كنت قادرة على إقامة علاقة طيبة مع الجميع تقريبًا وعلى الفور.

وبعد إجراء عدد مـن المقابلات الشخصية، انتابنى شعور بأننى لن أحصل على الوظيفة المناسبة فى وقت قريب. ولست متأكدًا مما إذا كان هذا الشعور نتيجة تأثير الأزمـة الاقتصادية على القطاع المـالى، أم أنه نتيجة لحاجتى إلى إحداث تغيير فى حياتى، أو ربما كان للسببين معًا.

وبمـا أنى لا أعلـم المدة التى سأظل فيها دون وظيفة، فقد ألزمت نفسى بميزانية محـدودة للغايـة؛ فكنت أشـترى الضروريات فقـط وتخليت عن جميـع الكماليات، وشعـرت بالأسـف علـى ابنـى لأن تلك الأزمـة ستؤثـر عليـه أيضًا، وخشيـت نفاد مدخراتـى، فقررت أن أبيع أحد عقاراتى، فعرضته فى السوق لمدة ستة أشهر، ولكن لم يقدم على الشراء سوى اثنين فقط، ولكن نظرًا لأزمة الائتمان، كانا عاجزين عن الحصول على قروض، وبالتالى لم أستطع بيع العقار.

كان علـىّ أن أظـل إيجابية، وكنـت أعلم أنه يجب أن أعتمـد على هداية الله الآن أكثر من أى وقت مضى. كنت مسئولة عن ابنى ووالدتى التى كانت مقيمة معنا بشكل مؤقت؛ فقد انتقلت للعيش معنا بعد وفاة والدى فى شهر أكتوبر من عام ٢٠٠٦.

وفـى شهر أبريل، وبعـد تسريحى من العمل ببضعة شهـور، أصيبت أمى بمرض شديـد؛ فقد بدأت تعانى آلامًا شديدة فى الصدر، وكنا متواجدين باستمرار إما فى المستشفى أو مع طبيبها الخاص. وبعد ذلك بفترة قصيرة، بدأ ابنى المصاب بمرض التوحد يعانى مشكلات سلوكية بالمدرسة، فأصبحت غارقة فى مستنقع القلق بشأن أمـى، وابنى، والبحث عن وظيفة، وبـدأت أحلم أحلامًا مخيفة، فسألت الله الهداية والقدرة على مواجهة كل ما ألاقى.

كانت إعانة البطالة فى طريقها إلى النفاد وتساءلت جديًّا كيف لى أن أغطى كل تلـك النفقات. ونظرا لأنـى كنت أعيش أيضًا على مدخراتـى وأراها تنفد كل شهر، فقـد بحثت عن موارد مالية أخرى يمكننـى الحصول عليها. وبعد تفكير دقيق وتأمل شديـد، قـررت أن أسحب قليلًا من النقود من حسـاب التقاعد الفردى، والتى كنت أعلـم أنها ستكفينـى للعيش سنة أخرى على الأقل، إذا مـا وضعت ميزانية محكمة، وعلمت أنه قرار صائب لأننى شعرت بهدوء فى نفسى.

ولأننـى أدع لصوتى الداخلى مهمة إرشادى، فقد اتخذت قرارًا راشدًا بالبدء فى الاستمتـاع بحياتـى مرة أخرى، كمـا حولت اهتمامى من البحث عـن وظيفة والقلق بشـأن المال إلى العناية بابنى وأمى. كانت أمى تتماثل للشفاء، وبدأت أشعر بالراحة الداخليـة من جديد، وأثنـاء اللحظات الهادئة، كنت أردد تلـك الكلمات: "لدىَّ من

الأمـوال ما يكفـى لكل شىء"، وبـدأت أخرج مـع أسرتى لتناول العشـاء بين الفينة والأخرى. وكنت أصطحب ابنى للسينما، والحديقة، وللتنزه، ولزيارة الأصدقاء. فى النهاية، كنت أقضى معه ومع أمى مزيدًا من الوقت - وذلك شىء ما كان لى أن أفعله لو أننى كنت أعمل.

وذات صباح بعـد أن صرخت بأعلـى صوتى قائلة: "لدىَّ من المـال ما يكفى لأى شىء"، نظرت لنفسى فى المرآة وسمعت صوتًا خافتًا يقول: "تلك هى حياتك الآن". وقـد تقبلت العبارة عاطفيًّا وروحانيًّا، لكنى منطقيًّـا ظللت أتساءل كيف يكون هذا؛ فقد كان علىّ أن أسدد نفقات الرهن والفواتير. فكيف لى أن أحقق ذلك دون عمل؟ فسألـت الله أن يمدنـى بمزيـد من الهداية والإيمـان؛ فقد كنت أعلـم أن هذا وضع مؤقت وسوف يأتى الفرج قريبًا.

عـادت أمى إلى أمريكا الجنوبية من جديـد فى شهر مارس من عام ٢٠٠٨. لقد اعتـدت أنا وابنى وجودها بيننا، وشعرنـا بوحدة كبيرة حين غادرت المنزل، وعندها حان وقت البحث عن وظيفة؛ فكنت بحاجة إلى وظيفة بها من المرونة ما يمكننى من البقـاء مع ابنى، فقـررت أن أحصل على وظيفة بإدارة المنطقـة التعليمية، ربما فى مكتـب بإحدى المدارس التابعة للإدارة حتى أحصل علـى أوقات العطلة نفسها التى يحصل عليها ابنى.

وبعـد خمس مقابـلات شخصية فاشلة، كاد اليأسـ أن يتملكنى، ورغم اجتيازى المقابلة الشخصية، إلا أنهم كانوا يرون أن كفاءتى أعلى من المطلوب.

وقـد وجـدت وظيفة بدوام جزئى كمدرسـ مساعد وقررت التقـدم إليها - كنت أعلـم أنها وظيفـة لبعض الوقت فقط، لكننى شعرت بالاضطـرار للتقدم لشغل هذا المنصـب؛ فقد كنت حاصلة على شهادة البكالوريوس فى علم الاجتماع، وكنت أعمل أثناء عطلة الصيف بالجامعة مع الأطفال فى برنامج تعليمى أولى، فشعرت بأن هذا يؤهلنى للوظيفة نوعًا ما.

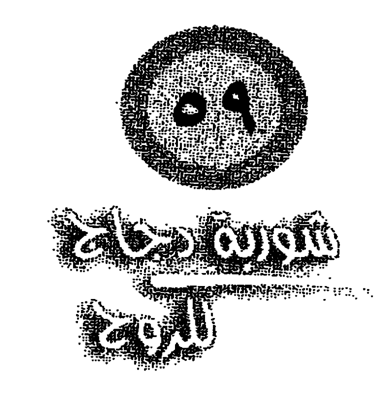
وبعـد مرور ثلاثة أشهر، تلقيت خطابًا من إدارة المنطقة التعليمية يعلمنى بقبول طلبـى للوظيفة، غير أنهم قبل أن يوافقوا، كان علـىّ أن أجتاز اختباراتهم، واختبار الأساسيـات الثقافية، والاختبار الطبى، ومقابلة التصفية الأولى. كانت عملية التصفية لديهـم تتألـف مـن مقابلة مـع مجموعة مكونـة من بعض المدرسين داخـل الإدارة التعليميـة. وإذا ما اجتزت مقابلة هـؤلاء المدرسين، فسوف أذهب لعقد مقابلة ثانية يقرر من خلالها إذا ما كنت سأعين أم لا.

ومما يثير الدهشة أنه تم تعييني بالفعل. والآن أصبحت أعمل مع الأطفال، وهذا عمل أحبه، وهو بالتأكيد تحول كبير عن عالم الشركات، لكنني سعيدة جدًّا.

ونظرًا للأزمة الاقتصادية، فقد هبطت أسعار الفائدة إلى مستوى قياسي، مما أثر بالإيجاب على القروض التي أتلقاها من أجل العقارين المخصصين للإيجار المملوكين لي؛ فقد هبطت أسعار الفائدة بشكل كبير، وأصبح العقاران مدرين للدخل. والآن أصبحت وظيفتي ذات الدوام الجزئي والعقاران يمدانني بدخل أعيش عليه، وأصبح لدي مزيد من الوقت لأقضيه مع ابني، وأصبحت أنا وهو نشعر بسعادة أكبر.

أعلم أن تلك مجرد بداية لشعوري بالتعافي من الأزمة، وأعلم أن أوقاتًا أفضل تلوح في الأفق، وأتوق شوقًا لها.





البطلة المضحكة

من الصعب دائمًا أن تفرق بين محن الحياة وفرصها.

~ فريدريك فيليبس

قال لى رئيسى: "حان وقت المغادرة يا آنى". لقد سمعت شائعات حول حركة تسريح لبعض الموظفين، لكن المدير أكدها لى. لقد قدمت عشرين عامًا من حياتى، أعمل أيام العطلات، وأتأخر فى العمل، وأشغل مناصب متعددة، وأعتنى بالشركة بشكل عام كما لو كانت شركتى الخاصة، إلى أن تم شراؤها من قبل أحد التكتلات المالية، وبالتالى تم فصلى، شأنى شأن الكثيرين غيرى. وفى غضون شهر، سيتم فصل ما يزيد على ١٠٪ من الموظفين. كان الأمر أشبه بلعبة الكراسى الموسيقية التى تلعب على نغمة لحن الشركات الحزين.

لقد علمتنى تربيتى أننى لو اجتهدت فى عملى، فسوف أكافأ، ودائمًا ما كنت أبذل قصارى جهدى، جاعلة احتياجاتى الشخصية آخر الاهتمامات. وقد استغل زوجى السابق تلك السمة الشخصية بداخلى، والآن أدركت أن الشركة كذلك فعلت الشيء نفسه - عملية استحواذ على الشركة، مصحوبة بالكثير من انعدام الكفاءة الوظيفية والتهور، وتحطم إيمانى من جديد. فقلت تعلمت الدرس القاسى مرتين.

كنت أمًّا مطلقة لطفلين، أكافح من أجل سداد رهن عقارى، وكنا نعيش على ميزانية محدودة بالأساس، فلم نكن نقضى عطلات مترفة ولا نتناول الطعام بالخارج، ولا أزال أسدد نفقات طلاقى الباهظة. على الأقل، كنت متعقلة للأمور، كنت أعمل وأطعم طفلىّ، لكنى الآن أشعر بالتخبط والتشوش.

شعرت بالارتياح نوعًا ما لفصلى من العمل؛ فقد كان طفلاى سعيدين بتركى العمل، حيث قال ابنى الأكبر: "إنك لم تحبى تلك الوظيفة أبدًا يا أمى". وقد

اندهشت لملاحظته تلك، وخمنت أن الأمر قد بدا عليَّ على نحو فاق درايتى. لكن هدفى الأول، كباقى الآباء، كان متمثلا فى إعالة أسرتى، وقررت أن أؤجل نداء قلبى الحقيقى حتى ينشأ طفلاى نشأة سليمة ويعتمدان على نفسيهما.

لا يزال لدى طفلىّ قليل من المدخرات، وتوجه مرن. وقد تذكرت "جيه. كيه. رولينج" صاحبة سلسلة روايات *Harry Potter*، والتى كانت أمًّا مطلقة تمر بأزمة شديدة، وقد كتبت سلسلة رائعة من الكتب، لتنتشل نفسها من الوحل دون مساعدة من أحد، لتجنى الذهب. وقد فكرت أن اتباع خطى "رولينج" سيكون مغامرة غير مأمونة، ولكنى قد أحقق ما حققته هى.

فقد كنت أكتب عن طفولتى وأرفع كتاباتى على مدونتى، وباعتبارى أختًا لاثنين من سكان الحضر اللذين انتقلا للريف من أجل إنشاء مزرعة، فقد نشأت نشأة غير عادية - مليئة بالأحداث السخيفة والمواقف الغريبة. كانت القصص رائجة، وكان الناس يشجعوننى لسنوات على الكتابة، لذا فكرت- لم لا أجمع القصص كلها فى كتاب واحد؟ فسوف يحتفل والداى قريبًا بالذكرى الخمسين لزواجهما، وربما تكون تلك هدية لطيفة لهما ولى فى الوقت نفسه، إذا ما قمت بنشر الكتاب.

لقد تمنيت دائمًا أن أكسب قوت يومى من الكتابة، لكنى لم أجرؤ أبدًا على إحداث هذه الطفرة بالتخلى عن وظيفتى الثابتة. والآن هو الوقت المناسب لكى أتبع حلمى، لكن التوقيت نفسه كان خارجا عن سيطرتى. لذا تكيفت مع هذا الأمر بقدر الإمكان؛ فكنت أقضى بضع ساعات من كل يوم فى تأليف جزء من الكتاب، ثم أبحث عن إعلانات الوظائف بالصحف. لم أنجح فى عملية البحث عن وظيفة، لكنى انتهيت من تأليف كتابى. وبدأت فى الترويج له لدى الوكالات، فكنت أربح الفوائد، وأخفق، وأروج من جديد، وأعيد الكتابة، ولا أيأس مطلقًا.

وفى غضون ذلك، التقيت رجلا كان يسعى وراء تحقيق طموحه فى أن يصبح مطربًا ومؤلف أغانى الموسيقى الريفية. يا لنا من شخصين حالمين! ومع ذلك، كانت لديه موهبة مذهلة، فساعدته على صياغة سيرته الذاتية، وإنشاء صفحة ويب، ثم الإدلاء بتصريحات للصحف، ثم بدأت أخباره تنشر فى الصحف المحلية والمجلات المتخصصة فى الموسيقى، وأخيرًا صدر ألبومه الأول. وفى النهاية وقع عقد احتكار - كنت متحمسة من أجله وسعيدة بتقديم المساعدة له.

غير أن الحماس بدا أجوف بعض الشىء. وللمرة الثانية وضعت شخصًا آخر فى المقام الأول. صحيح أننى أحببته حبًّا عميقًا، لكن تلك كانت نقطة الضعف النسائية

القديمـة. إننا نلعـب دور المربى بشكل طبيعـى، حيث نساعد الآخريـن على النجاح والتطور، لكن كان علىّ أن أركز على حلمى الخاص؛ فقد كان مورد رزقى ورزق طفلىّ يعتمد على تحقيقه.

بـدأت أكتب فى الصحـف، والمجلات - وأى جهة للنشر تقبـل كتاباتى، فكتبت قصصًـا مضحكـة، وطرائف مسليـة، وحكايات طريفـة من شأنهـا تهدئة العالم القلـق. كانـت تلك أوقاتًـا عصيبة خصوصًـا بالنسبة لوسائل الإعـلام المطبوعة؛ حيـث إنه، فى ظـل الركود الاقتصادى، كان أول ما تتخلى عنه معظم الشركات هو الإعلانـات. ويبدو أن الجميـع كانوا ينحنون ويطأطئون رءوسهـم إلى أن تمر تلك الأزمـة الاقتصادية. وقد فكـرت أن العالم لا يزال بحاجـة إلى بطل، أو على الأقل بطلة تتمتع بروح الفكاهة.

وذات يـوم، قـال لى معلم ابنـى بالمدرسة: "لقـد قرأت العمـود الخاص بك فى الصحيفـة، وأعجبنـى كثيرًا! أنا أقرأ كل قصصك، وهـى تضحكنى. من فضلك، لا تكفى عن الكتابة!".

وقـال المحاسب الخاص بى: "لقد قرأت قصة العيـد التى كتبتها فى الصحيفة، وقد كانت مبهجة!".

فكرت أننـى بالتأكيد سأواصل الكتابة، لكن الساعـة الرملية المالية الخاصة بى كانت تستنفد ما بها من رمال بسرعة.

بعدهـا حدث أمـر غريب. لقد قـرأت عن حدوثه مـن قبل، أثناء فـترة الكساد الأعظـم. وقـد لاحظت الأمر لأول مرة مـع صناعة الأفلام- كانـت الأرباح السنوية عالية بمـا يثير الدهشة! لقد سئـم النـاس الاختباء أثناء الأوقـات العصيبة، وكانوا يريدون الهـروب، ولو لساعتين على الأقل. وفى حين أنهم لم يكونوا يقضون عطلات مترفة، كانوا لا يزالون بحاجة إلى الفرار من الوضع برمته - كان هذا الفرار يتمثل فى ذهابهـم إلى السينمات بأعداد كبيرة جدا؛ فقد كانـت الأفلام بمثابة استراحة قليلة من الواقع، لكنها كانت ضرورية للغاية. فهل كان ذلك بداية التغيير؟

ذات يوم مررت بمتجر الكتب، والذى كان مليئا بالأشخاص، واستجاب لى وكلاء النشر، وتزايدت الاستفسارات عن مخطوطتى الكتابية؛ فقد كان كتابى الجديد كتابًا ساخرا، وخفيفًـا وغريبًا - فهل كان بإمكانه جعل النـاسـ ينسون أوقاتهم الصعبة؟ كنت على قناعـة أن بيع الكتاب هـو مسألة وقت، ولكنى كنت خائفـة من الأمل، مع ذلك.

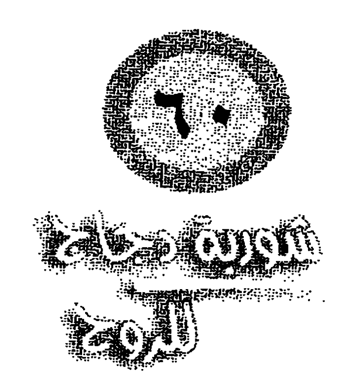
وفـى غضون ذلـك، قامـت شركة الإنتـاج الموسيقى التـى تعاقد معهـا خطيبى بإرسالـه فى جولة حفلات موسيقية. وقبل سفره، تحدثنا معًا حديثًا صريحًا. ورغم أننـا سنبتعد عن بعضنا بعضًا، فإننا تواعدنا علـى الاتصال كل يوم والاستمرار فى التواصل. كان خطيبى سيعود قريبًا من سفره، ومهما كان ما سنلاقيه فسوف نواجهه معًـا. ومع قوتى وثقتى المتجددة، بدأت قصصى تحقـق المبيعات، وأخذت المزيد من الصحف فى نشر أعمدتى.

إننـى سعيدة جدا بتطبيق مبدأ "إن ضحكـت فستضحك الدنيا معك، وإن بكيت فستبكـى وحدك"، فأنا أكتب من أجل تخفيف وطـأة الأوقات الصعبة، ولكى أساعد الآخريـن على العثور على الجانب المضىء من الأزمـة. والآن، أصبحت أشارك هذا المبدأ مع العالم، ولم أشعر مطلقًا بسعادة أكبر من تلك.

لقد انتهت قصتى الخيالية الخاصة! لكنى أشكرك أيتها الأوقات العصيبة؛ فقد حررتنـى من عملى اللاإنسانى وأخرجتنى من منطقة الراحة التى كنت أقطن فيها، ومكنتنـى مـن العثور على الحب الحقيقـى ومن متابعة عملى الـذى أحبه من قلبى، والذى لم أكن لأواصله لولاك.

الحياة ليست دائمًا كما تتوقع - وهذا أمر جيد أحيانًا!

~ آنى مانيكس



هل ازددنا غنى أم فقرا؟

عندما يصبح كل ما تريده هو فقط ما تحتاج إليه،
تكون قد نجحت فى حياتك.
~ فيرنون هوارد

فقد زوجى وظيفته فى الثالث من نوفمبر عام ٢٠٠٨ - كان ذلك قبل الانتخابات الرئاسية الأمريكية بيوم وكنت فى رحلة عمل لفرنسا، بمدينة كان تحديدًا؛ حيث كنت أعمل بدوام جزئى بإحدى شركات الاستشارة وأبحاث تكنولوجيا المعلومات، وقد قاموا بإرسالى إلى فرنسا لحضور مناسبة كبيرة. لقد كنت أتطلع للقيام بتلك الرحلة، وللانتخابات، منذ شهور، ولم يكن فى حسبانى أننى سأقضى أسبوعا بعد فقدان "ديفيد" وظيفته فى البكاء.

لم أتوقع أبدًا أن ينطوى رد فعلى على كل هذا القدر من الحزن والكآبة، لكننى كنت مندهشة تمامًا. بالتأكيد، كان "ديفيد" يشعر ببعض التوتر فى أوائل شهر أكتوبر، حين أدركت وكالة التسويق الصغيرة التى يعمل بها أن حصيلة نهاية العام لن تكون على النحو المتوقع، غير أنه عقد محاورات مع رئيسه فى العمل، وفكر مع زملائه بشأن من يُحتمل تطبيق خفض العمالة عليه، لكنه ظل محتفظًا بقناعته بأنه فى مأمن من التسريح، وقد صدقته لأنه كان يصدق نفسه.

وعندما أجريت مكالمة هاتفية لمنزلنا أول ليلة لى فى فرنسا لكى أقول لأطفالى تصبحون على خير، أخبرتنى حماتى (التى جاءت من فلوريدا لكى تعتنى بالأطفال أثناء غيابى) بالخبر.

لم أتفوه بكلمة، وشعرت بالتخبط؛ فلم نخطط لمواجهة مثل هذا الحدث بأية حال، فقد كانت قيمة رهننا العقارى كبيرة، وكانت ديوننا كثيرة، وكنا نعيش فى

هـدوء بمستعمـرة جميلة بمدينة كونيتيكـت، لكن، كلانا كان يعمـل وكنا نحتاج إلى دخولنا من أجل المعيشة.

وبين فروق التوقيت، وجـدول عملى، وحماتى المتربصة، لم نستطع أنا و"ديفيد" أن نجـد بعضـ الفـراغ لإجراء الحوار المهم الـذى كنا بحاجة إليـه، فطلبت منه أن يتصـل بعاملة تنظيف المنزل ويخبرها بألا تأتى يـوم الخميس إلى حين إشعار آخر، وكان بإمكانه أن يخبرها بالسبب. لم أكن أحبذ أن يعرف أحد بخبر فقداننا مصدرًا من مصادر دخلنا، لكنها كانت الحقيقة التى نواجهها جميعًا.

وأثنـاء هـذا الأسبوع فى فرنسا، كانت السماء تمطر يوميًّـا، وتمت الانتخابات بمنتهى النجـاح، وكان الطعـام رائعًا، ولكنى كنت حزينة. فكيف لنا أن نعيش؟ هل سيعثر "ديفيد" على وظيفة أخرى؟ لم أتمكن من التغلب على مخاوفى لأننى لم أستطع التحدث إلى "ديفيد" والإلمام بكل شىء، لكى نحقق بعض الاستقرار المالى والعاطفى لنتمكن من العيش.

وعندما عدت إلى منزلى يوم الجمعة. كنا مشوشين، وكان الأطفال يقفزون بينما كنـت أنا وزوجى ندور فى مـدار موقفنا الواضح، آملين العـودة إلى ما كنا عليه قبل مرورنا بتلك الظروف الصعبة. بعدها اتصلت أخت "ديفيد".

قالت لى: "اسمعى، لقد عدتِ للتو من سفرك، لكنى أتساءل إذا ما كان بإمكانى المجـىء غدًا أنا و"آليـا" لنقضى الليلة معكم - يمكننا رعايـة الأطفال حتى يمكنك الخروج مع ديفيد".

كان كل مـا بإمكانى أن أقوله هو: "أجل! شكرًا لكِ". كانت زيارة "ديبرا" وابنتها مرحبا بها للغاية، فقد كنت أنا و"ديفيد" بحاجة ماسة إلى قضاء بعض الوقت معا.

وعندمـا وصلنا أخيرًا إلى المطعم (آخر ما كان يشعرنـا بالبهجة) وجلسنا، بدا كل شـىء أفضل على الفور. وعندما عدنا، بدأ "ديفيد" يتصرف بشكل أفضل؛ فقد قـام على الفور بنشر سيرته الذاتية على الإنترنت، وأخذ يفعِّل شبكة معارفه ومواقع التواصل الاجتماعية لكى يخلق سبلا للعثور على وظيفة.

تنفست الصعداء لما حدث.

واقـترح "ديفيـد" قائـلا: "يمكننا العيشـ لمدة ثلاثـة أشهر، ومن ثـم نلجأ إلى مدخراتنا".

لم يرق الاقتراح لأى منا، لكننا فجأة، اختزلنا نطاق اهتماماتنا لمجموعة صغيرة من الأولويات. وبعد معاناتى وأنا وحيدة عبر البحار، اتبعت خطة محكمة للبقاء على قيد الحياة، وكانت أهدافى بسيطة، وهى:

١. التخفيف من قلق الأطفال أو توترهم لما نمر به من ظروف.
٢. عدم ترك هذا الأمر يهزمنا- سواء كأسرة، أو كزوجين.

كان تفكيرى أنه ما دامت أسرتى آمنة وتتمتع بالصحة، فسوف نكون على ما يرام. لست متعلقة ببيتى، أو سيارتى (الصغيرة)، أو أى جانب مادى من جوانب حياتنا التى أخشى خسارتها، أكثر من تعلقى بأمن أسرتنا المكونة من أربعة أفراد، وحسب.

وقد مكنتنى تلك الحقيقة البسيطة من السيطرة على مخاوفى. ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ هل هو احتباس الرهن أم الإفلاس؟ تلك كانت أمورًا بعيدة وغير محتملة، لكنى كنت أعلم أن غيرها من المخاوف البسيطة التى تؤدى إلى تلك المخاوف الكبيرة (كتنظيف المنزل، وعدم وجود أموال إضافية لجليسات الأطفال أو لقضاء ليال خارج المنزل، وعدم الاستمتاع بالعطلات، أو حتى لشراء لحوم معلبة) هى ما كان من شأنها أن تسبب مستويات من القلق والضغوط سيكون لها بالغ الأثر علينا.

كما أننى وجدت أن عقليتى قد تحررت؛ فقد اعتدت الضغوط المستمرة من أجل تطوير كل شىء، فقد كنت أسيرة التقييم المستمر لديكور المنزل، والملابس، وأسلوب الحياة لأرى ما يمكن تحسينه. وكان الاطلاع على ذلك العدد اللانهائى من الكتالوجات طريقة متأنية لرؤية ما نحتاج إليه، وكانت الاحتياجات والرغبات المستمرة تزيد الضغوط على ميزانيتنا.

فى الواقع، كنت أشعر بأننا فقراء حين كان وضعنا المادى يعتبر جيدا، لأننى دائمًا ما كنت أشعر بحاجتى إلى المزيد، لكن عندما فقد "ديفيد" وظيفته وخفضنا كل النفقات، نظرت إلى كل ما كنا نملكه. وبالنظر إلى ما يمكننا الاستغناء عنه، أدركت أننا كنا نملك الكثير، بل كنا نملك أكثر مما يكفينا. وحينما اعتقدت أن بإمكاننا العيش مع التخلى عن كل هذا، اكتشفت أننا كنا نعيش فى رغد.

قلت لنفسى ولـ "ديفيد": "سيظل القلق يلازمنى طوال شهر مارس"؛ فقد تحدثنا إلى مستشارنا المالى، فقام بتحويل بعض مدخراتنا إلى شهادات إيداع يسهل الوصول إليها. فإن لم يجد "ديفيد" وظيفة بحلول شهر مارس، فسوف نبدأ فى الغرق.

وحتى ذلك الحين، سأخسر الكثير لو لم أقض كل أوقات الفراغ تلك مع زوجى؛ فقد اعتدنا تنظيم جدول أسبوع العمل؛ حيث كنا نشعر بأننا فى غاية الإرهاق عند المساء، وبعد أن ينام أطفالنا الصغار، لا يكون لدينا ما يكفى من الوقت والطاقة للحديث أو لغيره من الأمور.

لقد استغرق الأمر ثلاثة أسابيع لحل مشكلات تواجد زوجي بالمنزل، وربط جدولي اليومي المعتاد بالأطفال، ثم حققنا التوازن في حياتنا، وعاداتنا.

استمتعنا! وكنا ننعم بالخروج مرة أو اثنتين لتناول الغداء، وكنا نغني أغنيات رأس السنة للأطفال أقران "تشارلز" في صف ما قبل المدرسة، وكنا نشتري الهدايا لعطلة نهاية الأسبوع في منتصف اليوم. كان "ديفيد" يقضي معظم أوقات الصباح في العمل بالمكتبة العامة، وكان يرتب لمواعيد الغداء والقهوة مع زملائه في العمل العام ومع شبكة علاقاته الاجتماعية. لكنه كان جاهزًا إذا ما احتجت إليه في الاعتناء بابنتنا "صوفي" بينما أعتني أنا بـ "تشارلز"، مما منحني مزيدًا من الراحة التي كنت بحاجة إليها.

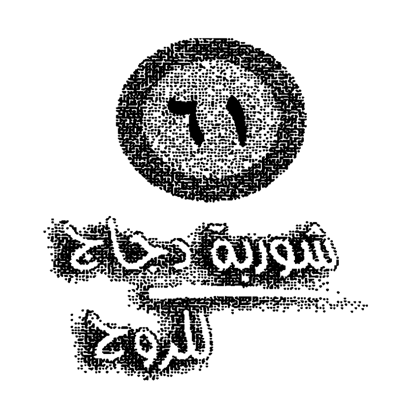
وبحلول رأس السنة، حصل "ديفيد" على وظيفة جديدة، وفي منصب أعلى من المنصب الذي كان يعمل به - والأهم أنه سيبدأ العمل في الخامس من يناير. وقد احتفلنا بهذا الحدث العظيم، ولم يكن بإمكاننا تصديق هذا الحظ الحسن وسط الاقتصاد المتدهور وخفض العمالة الذي يحيط بنا. لكنه عمل بجد لكي يحصل على الوظيفة، وكانت مهاراته وشخصيته مناسبة تمامًا للعمل في ذلك المكتب التجاري الصغير الناشئ. وفجأة، أصبحت بحاجة إلى تواجده بالمنزل لفترة أطول من أجل مساعدتي وتسليتي. لم نصل بعد إلى شهر مارس، ومن ثم كنا لا نزال في مرحلة شهر العسل التي اخترعناها نتيجة فقدانه وظيفته.

وخلال تلك الفترة، بدأ "ديفيد" في مزاولة عمله الجديد الذي أحبه. إنني حقًّا أفتقده، وأحاول أن أحتفظ بالأولويات التي اكتشفتها في شهر نوفمبر الماضي.

وخلال كل ما تعرضنا له، تعلمت أنه رغم أن مسألة فقدان أي منا وظيفته أمر خارج عن سيطرته، إلا أننا نستطيع السيطرة على كيفية التكيف مع ما نواجهه في الحياة، فروح الأسرة ووحدتها لا تعتمد على قدر المال الذي نملكه - وتلك هي الثروة التي لا أريد فقدانها.

~ هيثر بيمبرتون ليفي

(نشرت بالأساس على موقع www.EconoWhiner.com)



حين فقدت وظيفتى

ربما يكون التسريح من العمل أمرًا بسيطًا، لكن عواقبه وخيمة.

~ ديف موستين

"ها أنا أبلغك قبل ثلاثين يومًا".

لقد بدأ كل شىء يسير فى حركة بطيئة، وشعرت كأنما جف الدم فى وجهى.

أشاح المدير بقلمه وأداره وقال: "إنه قرار يستهدف توفير المال؛ فعن طريق دمج الأقسام يمكننا توفير نفقات الإدارة".

تساءلت عما ارتكبته من أخطاء، وإذا ما كنت عبرت خطًّا خفيًّا دفع بى إلى ما وراء الوجود دون قصد.

فقال: "الأمر ليس شخصيًّا".

ولكن الأمر كان يبدو لى أنه شخصى للغاية. جلسنا فى صمت، وشعرت بارتياحه حين هممت بالمغادرة أخيرًا.

وسألنى المدير: "ماذا عساك فاعلة؟".

لم تكن لدىَّ أدنى فكرة.

كان زوجى متعاطفًا معى؛ فقد علقت الكلمات فى حلقى وخرجت فى صورة همسة. لم أكن قادرة على التحدث عن الأمر مع أى شخص - مهما اجتهدت فى المحاولة - لا مع أمى ولا مع أختى، ولا حتى مع أبنائى الكبار. لقد كان الجرح غائرًا؛ فلم أحصل حتى على إعانة التسريح من العمل - فقط ملحوظة غير رسمية ظهر يوم الجمعة هى ما أنهت حياتى المهنية.

فـى ذلك الصباح، قرأت حكمة مأثورة تقول: "كنت شابًّا والآن أصبحت عجوزًا، إلا أننـى لم أر شخصا صالحا تخلى الله عنه أو لا تجد ذريته الخبز"، لكننى شعرت رغم ذلك بأن الله قد نسينى.

مكثت فى المنزل طوال عطلة نهاية الأسبوع، ولم أستطع التحدث إلى أحد.

وفـى يوم الاثنـين، انتشرت الأخبار داخـل المؤسسة بأسرهـا. أرهقتنى المشاعر والأخبـار المنتشرة وأخذت أعـد الساعات حتى يمكننى إيجاد مخـرج والرجوع إلى بيتـى. بعدهـا جعلت أحسب ما تبقى من أيام حتى يمكننـى المغادرة للأبد، فوضعت مؤشرًا بالقلم الرصاص على التقويم الموضوع على مكتبى، وبدا لى أنه من المستحيل أن أتمكـن مـن العيش لمدة عشرين يومًا فى العمل، فى ظل الشعور بالحرج والخزى، وفى ظل الشاعات.

ومـع عدم وجود مشاريع مستقبلية أمامى، لم يكـن هناك الكثير بيدى. لم أجرؤ علـى الشكـوى، وكنت بحاجة إلى كل سنـت يمكننى توفيره قبـل أن تخفض البطالة دخلنا إلى النصف. كانت لدىَّ بعض الفواتير واجبة السداد. فكيف لى أن أعيش؟

لقـد اجتهـدت فى العمـل، لكى أصل إلى هـذا المكان الذى لا أضطـر فيه للقيام بعمل شاق بدنيًّا مثل الوقوف طوال الوقت، أو العمل بنظام النوبات، أو حمل الأشياء ونقلها من مكان إلى آخر.

لقـد أردت أن أذكـر الجميع بأننـى حصلت على لقب موظـف الشهر منذ ثلاثة أشهـر فقط، وأننى منذ شهرين تلقيت تقييمًا مشجعًا. كان الأمر صعبًا حين تعاطف معـى الزمـلاء وكان بشعًـا حـين لم يتعاطفوا، بل والأسـوأ هو الأشخاص الذين لم يتفوهـوا بكلمة. لقد شعرت كأننى شخـص محكوم عليه بالإعدام أو مصاب بمرض معـد؛ فقد كان الناس يتجنبوننـى، ولا يدرون ما يقولون. ربما كانوا متعاطفين معى، وربماً رأوا أننى أستحق الفصل، وربما خافوا لو أنهم أبدوا تعاطفهم معى، لتعرضت وظائفهم للخطر.

جمعـت صـور أولادى الموضوعـة بجوار المـبراة الكهربية الخاصة بـى، والأوراق الخاصـة بكليـة التعليـم المستمر التـى أدرس بها، وشهـادة موظف الشهـر، وكتبى الشخصية المبعثرة على مكتبى. كان أخذ أشيائى للمنزل أمرًا سابقًا لأوانه لكنى لم أتحمـل رؤيتها على المكتب الذى اعتدت أن يكـون لى. قمت بإخلاء خزانات الملفات، ومراجعة الأوراق، وإنهاء مجموعة تقييمات الموظفين.

أخبرتنى إحدى صديقاتى بمقولة مأثورة قرأتها حين لاقت خبر فقدانها وظيفتها مشاعر سيئة، وهى: "إذا رفض الناس قبولك، فانفض الغبار عن رجليك عندما تغادر مدينتهم، فتلك شهادة ضدهم".

أنفض الغبار عن رجلىّ؟ لست أنا من يفعل ذلك! فأنا أهتم بعملى كثيرًا ولا أستطيع مغادرته بسلوك سيئ.

قالت لى: "فكرى فى الأمر، فربما لا يعنى هذا سوى أن الوقت قد حان لبدء شىء جديد".

كان لدىَّ طموح سرى؛ فقد كنت أقضى وقت الفراغ لسنوات فى كتابة رواية تاريخية، وكانت أيام العطلة مكدسة بمؤتمرات الكتابة وزيارة المتاحف. ربما كانت تلك الخسارة هى المنحة التى أرسلها الله لى من أجل تحقيق حلمى الآخر - أن أصبح كاتبة.

غير أن جاذبية الاحتمالات الأخرى لم تنه ألم فقدانى وظيفتى؛ فكنت كل يوم أتعلق بالراحة التى تكسبنى الأقوال الحكيمة إياها، وكل يوم أدعها تتحدث إلىّ وتمدنى بالقوة.

ستنتهى صلتى بالعمل قريبًا، فبدأت أسأل عن إعانة البطالة وأطلع على إعلانات الوظائف باهتمام. فماذا يعنى كونى موظفة الشهر، وأنا الآن عاطلة، لا أدرى ما يحمله لى المستقبل؟

اتصل بى المدير ذات يوم وسألنى قائلا: "متى سيكون آخر يوم لك؟".

فقلت وأنا على يقين من أنه يعرف: "فى التاسع عشر من مارس".

فقال: "ليس من المنطقى أن تغادرى العمل فى منتصف الشهر".

أردت أن أذكره بأننى لم أغادر؛ فلربما رجع عن قراره وسوف يبقى علىّ فى وظيفتى، وبدأ قلبى يخفق بالتوقعات.

قال لى: "ما رأيك فى مواصلة العمل حتى نهاية شهر مارس؟".

صدمنى ما قاله، ورفضت فكرته هذه من كل كيانى، وأردت أن أنفجر فى وجهه؛ حيث لم يكن مديرى قد درس بعد أمر الدمج بين الأقسام، لذا لم يكن مستعدًّا لمغادرتى، لكن أخلاقى لم تسمح لى بهذا. كان كل يوم يمر علىّ فى العمل يزيد من ألمى داخل العمل؛ فلم أكن واثقة من قدرتى على مواصلة العمل لأسبوعين إضافيين.

استشعرت وعد الله لى بتقديم العون، فابتلعت غضبى ووافقت على الاستمرار حتى نهاية الشهر، بينما أخذت أدعو الله بأن يمدنى بالقوة.

كنت أجلس، فى ساعات متأخرة من الليل ومبكرة من الصباح، على جهاز الحاسوب الخاص بى، أروح عن نفسى بالكتابة، وكانت إحدى المجلات تبحث عن مقالات لنشر مجموعة مختارات أدبية. جاء الرد على ما قدمته فوريًّا وإيجابيًّا، فأخرجت القصائد والقصص القصيرة التى كانت تملأ المكتب ونظفتها، وحثنى أصدقائى فى مجموعة الكتابة بتقديمها إلى المجلات، فتقدمت لتلقى برنامج إرشاد الأدباء، وقمت بكتابة طلب لورشة عمل خاصة بكتابة الرواية.

وبينما كنت أتألم لفقدان وظيفتى، شعرت كذلك بالبهجة المتزايدة تجاه الاحتمالات الجديدة.

وأخيرًا، جاء آخر يوم بالعمل. وقد كانت الحكمة المأثورة التى قرأتها فى ذلك اليوم تحكى قصة الرجل الصالح الذى كان يمشى فى البرية حين قادته قدماه إلى الصحراء ليغويه الشيطان لمدة أربعين يومًا. تناولت التقويم وأخذت أحسب الأيام بدءًا من الإشعار الأول وحتى آخر يوم فى الوظيفة، فكانت أربعين يومًا بالضبط.

لقد وضع ذلك الإدراك الأمور فى نصابها الصحيح، وأمدنى بالقوة فى ذلك اليوم الأخير لى فى العمل، عندما أزيلت مستحضرات التجميل عن وجهى من شدة البكاء حتى قبل أن أذهب إلى المكتب وأودع الزملاء. كنت متعبة، وفاض بى الكيل. لقد اجتزت هذا بمساعدة الله لى.

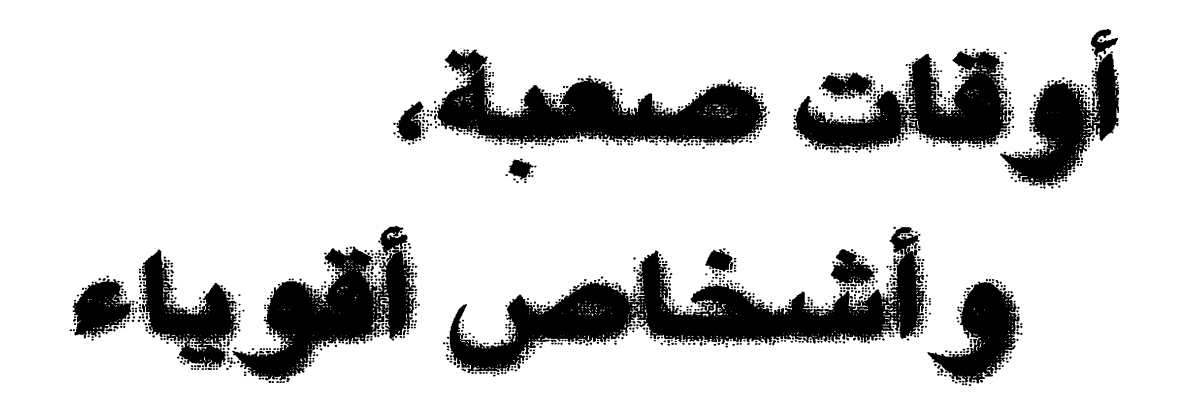
وفى الصباح التالى، كانت الحكمة المأثورة التى قرأتها هى: " إذا رفض الناس قبولك، فانفض الغبار عن رجليك عندما تغادر مدينتهم، فتلك شهادة ضدهم". ولم تكن مجرد مصادفة.

لقد أخبرنى أحدهم ذات مرة بأنه مع كل باب ينغلق فى وجهك، يفتح الله نافذة جديدة لك - وكان ذلك هو الوقت المناسب للانطلاق والبدء من جديد، فقد نفضت الغبار عن رجلىّ داخل ذهنى واتجهت نحو حاسوبى الخاص.

~ كانداس سيمار



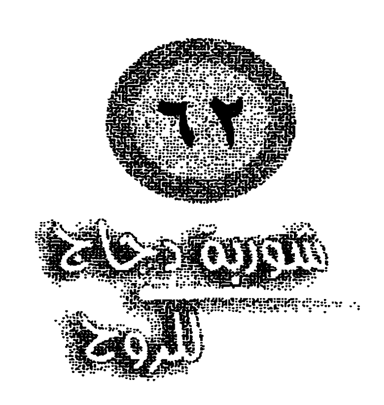




بقليل من المساعدة من قبل أصدقائى

إننى أؤمن بأن حياتى ملك للمجتمع بأكمله،
وما دمت حيًّا فلى الشرف أن أعمل من أجله كل ما أستطيع،
وعند مماتى أريد أن أكون قد قدمت كل ما لدىَّ؛
فكلما اجتهدت فى عملى طال عمرى.

~ جورج برنارد شو



لا إعاقة عند التعاون بين الجيران

أريدك أن تهتم بأمر جارك فى البيت المجاور.

هل تعرف جارك هذا؟

~ الأم تريزا

ذات صباح قال "كودى": "أمى، اسمحى لنا بأن نرى الماكينة الضخمة العملاقة هناك".

فصرخ الأخ الأصغر قائلا: "نعم! أمى، اسمحى لنا بذلك، أرجوك، أرجوك!".

شعرت بالأسى؛ فقد كنت أعلم أى ماكينة يقصدان - كانت الجرافة فى قطعة الأرض المجاورة لبيتنا، تسوى الأرض حول البيت الجديد الذى بنى بسرعة كبيرة من الطوب الرمادى.

تذكرت فى أسى أننا انتقلنا للعيش فى الريف فرارًا من الجيران المزعجين، والآن يبدو أنهم عثروا علينا؛ فلفترة، اخترقت الماكينات الضخمة الصمت؛ حيث كانت تسوى الكتل الطينية المتواجدة على الطريق وتزعجنا لأبعد الحدود.

رق قلبى لحالهما وقلت لهما: "حسنًا يا شباب، لنذهب".

أخذنا نراقب من الطريق بينما كان الرجل يقود الجرافة بمهارة، ويحفر الأرض ويسويها، وقد تم تعليق لافتة بيضاء على حافة الطريق.

كانت اللافتة تحمل اسم "دوريس مورجان".

كان زوجى "ستيفن" هو أول من قابلها؛ فقد كان يقوم بأعمال الحديقة حينما أعارها العربة اليدوية من أجل أعمال الفناء.

سألته: "حسنًا، كيف تبدو؟".

فهز كتفيه ورد قائلا: "تبدو لطيفة حقًا. أتعلمين أن ابنها وطاقم البناء التابع له هو من بنى بيتها؟".

"حقًا؟".

"أجل، إنه مقعد نتيجة لتعرضه لحادث سيارة. إنه هو من كان يقود الجرافة".

"ماذا؟!".

ما بدا فى أعيننا غير المدربة كأنه مهمة عادية كان مهمة ينفذها رجل معاق فى الجزء الأسفل من جسده، وقد قام بتعديل الجرافة ميكانيكيًا، بالإضافة إلى غيرها من الماكينات الضخمة والمركبات، لكى تتناسب معه.

لم نستغرق كثيرًا من الوقت لكى نألف الجارة الجديدة... كانت "دوريس مورجان" سكرتيرة بإحدى الشركات العقارية تقاعدت بعد إجراء ثلاث عمليات جراحية خطيرة فى الظهر ومرورها بمشكلات فى القلب. كنا ندعوها وديًا بـ "آنسة دوريس".

كانت ممشوقة القوام، ورغم مشكلاتها الصحية، كان لديها من الجَلَد ما تتمتع به فتاة فى العشرين من عمرها، وكان لديها قلب يسع العالم بأسره. بدأنا فى العناية بالمنزل مع بعضنا، مقابل مساعدتها فى زراعة الحشائش ببيتها، كانت تصنع لنا الكعك، وشاركناها الحزن حين فقدت أختها يومًا ما. وعندما كنت أتأخر للقيام بعمل ما، كانت تصنع الطعام من أجل زوجى وأطفالى، وكان زوجى يجز لها حديقتها كلما أتيح له الوقت - كانت المساعدة متبادلة بين المنزلين.

وذات يوم، دق "ستيفن" جرس بابها فى المساء، وكان ذلك قرب نهاية يوم عيد الحب، وكان يمسك بمزهرية من الورود كان قد أعدها من قبل.

سمعها تجيب من خلف الباب قائلة: "نعم؟".

فقال: "أنا ستيفن يا آنسة دوريس".

فتحت الباب وارتسمت على وجهها ابتسامة متشككة.

فقال لها، بينما يناولها المزهرية: "هذه من أجلك، أعلم أنك مررت بأسبوع سيئ، لكنى لم أرد أن تظنى أننا نسيناك فى عيد الحب".

فبدأت تبكى وشكرته بشدة وقالت: "كم أنت طيب القلب يا ستيفن!".

كان أسبوع عيد الحب موافقًا لذكرى وفاة زوجها الحبيب، وكانت تنعزل عن العالم خلال هذا الأسبوع، وكنا قد تعاهدنا على التواصل معها أثناء أصعب الأوقات التى كانت تمر بها خلال العام.

كانت "دوريس مورجان" تستحق الاحترام لكل ما تقدمه لابنها، الذى كان يعتمد عليها فى محنه؛ فكانت تسوى حسابات الضرائب من أجله، وتراعى عقاراته الإيجارية، وتقوم بالطهى والتنظيف والتسوق من أجله عندما لا يستطيع ذلك، بالإضافة إلى تمريضه خلال الأوقات الصعبة.

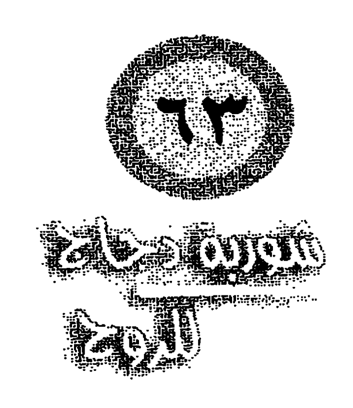
وكانت تقول: "لن يحمِّلنى الله أكثر مما أطيق".

إنه حقًّا دليل محبة الأم.

لقد مرت خمس سنوات تقريبًا منذ أن انتقلت "دوريس" للعيش فى المنزل الذى بناه لها ابنها. ونستطيع أن نراها بالخارج فى حديقتها وأطفالنا يتبعونها.

ربما عثر علينا جيراننا، لكننا عثرنا فى المقابل على العائلة.

~ جينيفر أوليفر



اختيار دربى الخاص

بيولوجيا الجسد هى أقل ما يجعل المرأة أمًّا.

~ أوبرا وينفرى

أعلم أن كل شىء يحدث بسبب، ولكن هل أؤمن بذلك حقًّا؟ فما حدث فى حياتى ما كان له أن يحدث.

كنت أعتقد أن أمى ناجحة؛ فقد كانت بجانبى تستمع إلىّ عندما أخبرها بأمورى وتسعدنى بالمفاجآت حينما أكون حزينة؛ ولكن ماذا كانت تفعل فى الواقع؟ لقد كانت تكذب علىّ طوال الوقت.

لقد كانت تضربنى حتى وأنا أنفذ ما تقوله، وكانت تتركنى أنا وأختى الصغرى لأيام دون أن تتصل بنا أو تخبرنا أنها بخير. كنت أعتقد أنها أم وتقضى العطلات لكى تحصل على بعض الوقت من الراحة دون أطفال يزعجونها طوال الوقت.

كانت أمى كذلك تأخذنى أنا وأختى الصغرى إلى منازل عشوائية، وتنتشى بدرجة كبيرة، وتتركنا لنعتنى بأنفسنا، ومن حسن حظها أننا لم يتم الاعتداء علينا لا بالاغتصاب ولا بالقتل.

وأثناء ذلك كله، كنت أعتنى بأختى الصغيرة: كنت أتأكد من تناولها ثلاث وجبات فى اليوم، ومن نظافتها، ومن ذهابها إلى المدرسة. كنت أراقبها لأطمئن على أنها لم تصب بأذى، والأهم أننى كنت الوحيدة بجانبها فى كل شىء؛ فكنت أمثل لها شخصية الأم لفترة تزيد على نصف حياتها.

وحتى يومنا هذا، لم ولن تعترف أختى بما يحدث فى حياتها؛ فهى تخفيه كله كأن شيئًا لم يكن، ولا تزال ابنة أمى الصغيرة، لكن أمى لن تكون قادرة على تدارك الوقت الذى ضيعته.

ودائمـا كانت تحاول شراء حبنا لها، لكنى لن أقبل بهذا ولن أسمح لها بمعاملتى بالطريقـة السابقة ثانية. إنها تريدنى أن أسامح وأنسى ما كان، لكنى لا أظن ذلك. ربمـا يحدث يومًا ما حين يظهر لى اهتمامهـا بمشاعرى وتبذل جهودها لكى تصبح جزءًا من حياتى، ربما، فقط ربما، أسامحها حينئذ؛ لكنى لن أنسى أبدًا ما عرضتنى له.

أحيانًـا أحـاول أن أنسـى كل شـىء فقط من أجـل راحتى النفسيـة، لكنى كنت أسترجع شريط الذكريات فى مخيلتى مرارًا وتكرارًا.

يؤسفنى أن أعرف أن المرأة التى ولدتنى فعلت ذلك؛ فقد عرضت أبناءها الأربعة لأسـوأ أمر يمكـن أن يشهده طفل، وهذا يؤثر الآن بالسلـب علينا نحن الأربعة وليس على واحد منا فقط.

لا تـزال أختى الأكبر منـى، البالغة من العمر اثنين وعشرين عامًا، تلتمس الحب الـذى لم تحصل عليه يومًا من أمى، إلا أن أمى لا تمنحها إياه، وكل ما تفعله هو أنها تزيد معاناتها وحسب.

أمـا أخى فيبلغ من العمر سبعة عشر عامًا، ولا يـزال يحاول مسامحة أمى. وهو الآن فـى السجـن، لأنه سلك طريقها وفعـل كل ما بوسعه لكى يدخـل حياتها؛ فكان يتعاطـى المخدرات معهـا، وكان يبيع مخدراتها، أو أنـه كان يعطيها المخدرات فقط لكى تشعر بالسعادة، وكان يحميها عندما يؤذيها الرجال الذين كانت تتعامل معهم. وقـد أوذى جراء دفاعه عنها؛ حتى إنه اعتـدى على أبيه من أجلها، لكنها خذلته ولا تزال تخذله حتى الآن.

أمـا أنا، فأبلغ من العمر خمسة عشر عامًا، ستة عشـر تقريبًا، وأحاول دائمًا أن أحصـل على حبها. فكنت أتحـدث إليها بشأن أمور عدة لـن أشاركها أحدًا غيرها، لكنهـا كانت تخيب أملى بإخبار الآخرين عنها وبإصـدار الأحكام أو إيذائى، ودائمًا تمنيت أن تحبنا أمنا كما نحبها، لكن ما أبدته لى منذ عودتها إلى واشنطن هو أنها لا تفعـل الصواب أبدًا؛ فلن تكون قادرة على حـل مشكلاتها وأن تظهر لنا اهتمامها الحقيقى بحياتنا ولكنها استمرت فيما تفعله.

تبلـغ أختـى الصغرى ثلاثة عشر عامًـا، ودائمًا ما تحاول التقـرب إلى أمى قدر استطاعتهـا، وهى تتصل بأمى لكـى تتأكد من حضورها لزيارتهـا الأسبوعية. إنها تقـوم بمـا يفترض أن تفعله أمى؛ لكن أمى منشغلة للغايـة بأمور أخرى، حتى إنها لا

يمكنهـا الاهتمـام بحياتنا، وليسـ انشغالها بسبب عمل أو أمـور مالية، وإنما بسبب انشغالها بتعاطى المخدرات ونسيان كل شىء.

أدمنت أمى عقار الميثامفيتامين قرابة خمسة وعشرين عامًا، ولا أظن أنها ستقلع عـن الإدمـان. لا يرى أحد من الأسرة ما أراه؛ فهـم جميعًا عميان - لدرجة أنهم لن يتقبلوا فكرة كون أمى مدمنة للمخدرات.

لقد تعافيت من تلك المفاسد كلها، وأصبحت أقوى، ولن أتتبع خطى أمى. سأكون الشخصـ الذى أريـده، وليس الشخص الذى يريده الآخـرون، وآمل ألا تسلك أختى الصغـرى الطريـق الذى سلكتـه أسرتى، لكنـى لا أستطيع تغيير سـوى نفسى. لذا، فأنـا أغير مسار تاريخ أسرتـى، وأتمنى أن يدرك الآخرون أنهـم لا يفعلون الصالح لأنفسهم.

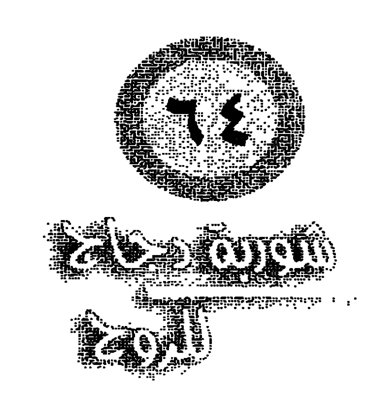
إننـى فخورة أن أقول إننى لن أكون مثل بقية أفراد أسرتى، وسوف أحقق الكثير فى حياتـى. سأحقق أمورًا جيدة فى حياتى وسأكـون سعيدة؛ فتعاطى المخدرات لن يجعلك سعيدًا؛ لأنه هروب من الحياة بطريقة سهلة، وهروب من الواقع بسبب عدم قدرتك على مواجهته.

شعـارى هو: عش الحياة بـكل ما فيها، ولا تفعل شيئًا تنـدم عليه لأنه سيلازمك طوال حياتك. فكر قبل أن تتصرف واتخذ القرارات السليمة، واتبع حدسك وافعل ما يخـبرك قلبك بأنه صواب، ولا تثق بأحد إلا نفسك، واحتفظ بخصوصياتك لنفسك وإلا ستنتشر من حولك.

إن الحـب الذى أحتـاج إليه سوف يجد طريقه إلىّ بشـكل أفضل - ليس بالشكل الـذى وجدت بـه أمى الحـب، وحينما يحيطنى الحـب بالفعل، سأعـرف حينها أنه موجود وحقيقى.

والآن أنـا تحـت وصاية الدولة وأعيش مع أسرة جديـدة أحبها أكثر من أى شىء آخـر؛ فهى تمنحنـى ما أحتاج إليه ومـا أريده، وهى حاضرة دائمًـا لمؤازرتى فى كل شـىء. ولا أود أن أكون فى أى مكان آخر فى العالم. وأنا فخورة بأن أطلق على هؤلاء والدىَّ، "مونيك" و"ديان".

~ أليكسيس لوديمان، ١٦ عامًا



معونة عبر السيارة

إذا اعترض كل شىء طريقك، فأنت تسلك الاتجاه الخطأ.

~ كاتب مجهول

عام ١٩٨٤، فقد زوجى وظيفته في مدينة سان دييجو، بولاية كاليفورنيا، ولم يكن له الأحقية فى الحصول على إعانات البطالة. وحينها كنا نعول طفلين صغيرين، وكنت اعمل موظفة بدوام كامل بأحد محلات بيع الكتب، لكنى كنت أحصل على مرتب زهيد بلغ ١،٥ دولار فى الساعة، بالإضافة إلى أننى كنت حاملًا وحينئذ لم أكن أعلم أننى حامل فى توأم.

وذات يوم، كنا قد استنفدنا ما هو أكثر من المال؛ حيث فتحت الثلاجة، فبدت أرففها الخالية قاحلة كمنطقة القطب الشمالى، فأغلقتها. كان الشىء الوحيد القيم الذى نملكه هو سيارة قديمة ماركة بونتياك ترانس إم فضية اللون.

التقطت نشرة إعلانية، تعلن فيها إحدى الجمعيات الخيرية عن تقديم صناديق بمعونات غذائية مجانية لكل من يحتاج إليها. كانت هناك عقبة واحدة: ألا وهى أن المعونة كانت تقدم من خلال السيارة، حيث تظل داخل سيارتك بينما يناولك أحد المتطوعين صندوقًا عبر نافذة السيارة.

شعر زوجى بالإهانة لهذا، وقال، عاقدًا ذراعيه أمام صدره: "محال أن أخبر العالم كله بأننا نتسول من أجل الطعام". وبدلًا من الطقس المشمس المعتاد، كانت السماء تمطر طوال الصباح، لذا مكث أطفالنا يكونون أشكالا بالمكعبات على الأرض.

زاد شعور زوجى بالحرمان، ومن ثم لا يمكننى إلقاء اللائمة عليه. نظر "نيت" البالغ من العمر خمسة أعوام من خلف المكعبات وقال: "أنا جائع يا أمى، ماذا سنتناول على الغداء؟".

وقال "كريس" ذو الأعوام الثلاثة: "وأنا أيضًا جائع".

كانت عاطفة الأم بداخلى تعلم أن علىّ أن أضع على الطاولة طعامًا من أجل الأطفال، ولم أكن أعلم فى ذلك الوقت أننى كنت آكل من أجل ثلاثة أفراد. فقلت: "حسنًا، سأذهب". والتقطت مفاتيح السيارة وخرجت من الباب، ثم توقفت وقلت: "كريس، نيت، من يرغب فى مرافقتى؟".

فانطلق كلاهما وجلسا بمقعدهما فى السيارة.

عند الجمعية الخيرية، وفى هذا اليوم الممطر، وقفت فى طابور بسيارتى الفضية؛ وهى الشىء الوحيد المتبقى من حياتنا الثرية السابقة. وقفت سيارتى الترانس إم فى مؤخرة صف من السيارات العائلية البالية وأكوام القمامة. توقف المطر، لكن المشهد كان كئيبًا، وبدا الجميع وكأنه لا شى ء يستحق الابتسامة، وكلما تقدمت قليلا للأمام، شعرت بأن كل العيون تراقبنى - كان الجميع يبدون متجمدين كثلاجتى.

أردت أن أشرح لجميع الحشود الفقيرة أننى أبدو غنية فى الظاهر فقط - وأن سيارتى كانت نقمة علىّ أكثر منها نعمة، وأنها كل ما تبقى لدينا. أردت أن أصرخ قائلة إن المظاهر يمكن أن تكون خادعة، لكنى صمتُّ بدلًا من ذلك، وأخذت أفكر فى كل أنواع السيارات التى امتلكتها من قبل.

كانت أول سيارة أمتلكها من ماركة شيفروليه ماليبو، أهدتنى إياها جدتى حين كنت طالبة فقيرة بالكلية؛ حيث كانت لتلك السيارة مقاعد قماشية ومكيف هواء، فشعرت بالفخر لذلك.

نادرًا ما كانت السيارة الماليبو تتعطل، ولولا أن زوجى حطمها (لا تسأل كيف)، لكنت أقودها الآن فى الجنة. لقد استسلمت سيارة الشيفروليه أمام الموكب البائس من وسائل المواصلات الرهيبة- بدءًا من سيارة الفولكس فاجن التى احترقت، ووصولا إلى سيارة أولدزموبايل الصدئة التى كنا نطلق عليها اسم بيتسى.

والآن أركب أفخم أنواع السيارات التى ركبتها فى حياتى. كانت سيارة الترانس إم ذات التصميم الانسيابى والنافذة الخلفية ذات حاجز الشمس تقف فى صف طويل جدًا، والطفلان مضطربان، وانتهى شعورى بالفخر. سألنى "نيت" قائلا: "لماذا يحدق فينا الجميع هكذا يا أمى؟".

لم أستطـع أن أنظر، فانكمشت فى مقعدى المنخفضـ. رجانى الطفلان أن أفتح النافذة، وفعلت، فقط لكى أسكتهما.

لكن أطفالى لم يسمعوا من قبل عن مكانة السيارة أو عن الشعور بالخزى. مكث الطفلان بجوار النافذة، يهتفان ويلوحان.

صـرخ "كريس" مناديا رجلا عجـوزًا يركب سيارته ماركـة رامبلر ذات اللونين الأحمر والأبيض، وقال: "مرحبًا سيدى!".

وقال "نيت" مخاطبًا شابًّا يركب دراجة بخارية وقال: "يا لها من دراجة رائعة!". وهكـذا أخذ الطفلان يقدمان التحية لكل مـن كان هناك إما لسوء حاله أو لمساعدة الآخرين.

أخـذت السيارات تتقدم ببطء للأمـام، وكان بعضهم يوقف محرك سيارته بين الخطـوات. وأثناء السير، تعطلـت سيارة الرامبلر ولم تتحـرك. فقام مجموعة من الرجـال بدفعهـا خارج الصف، ثـم قاموا بتشغيلهـا للعجوز. ومـا إن وصلنا لمقدمة الصف، حتى بدأ الناس يبتسمون ويتحدثون ويضحكون. تمنيت لو جاء زوجى، فقط لكى يرى أن كثيرين آخرين يعانون أيضًا.

وأخـيرًا وصلنـا إلى حيث يقف المتطـوع جاهزًا لتقديم صنـدوق الطعام. استمر الطفـلان فى مزاحهمـا، حتى إن المتطوع علق قائلا: "طفـلاك سعيدان جدًّا، وهذا يجعل من الوقوف هنا أمرًا قيمًا".

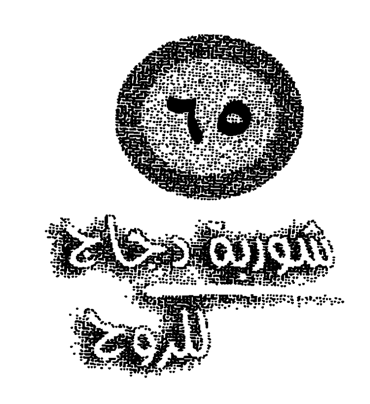
فابتسمـت وشكرته، وأصبح الآخـرون فى الصف يشعرون شعور الأسرة بدلًا من الغربة؛ فقد كنا جميعًا نواجه المحنة نفسها.

وعندمـا وصل التوأم إلى الحياة بعـد أشهر قليلة، استبدلنـا بالسيارة الترانس إم أخـرى تحتـوى على ستة مقاعد. قبـل هذا اليوم الذى حصلنـا فيه على صندوق الطعام، كنت أعتقد أن الناس يحكمون علىّ بناءً على السيارة التى أقودها، وأنا على يقين من أن بعضهم كانوا يعتقدون أننى أستغل الموقف، لأن السيارة ماركة ترانس إم كانـت تجعلنى أبـدو أغنى من الحقيقة، إلا أنه بمجرد أن تحدثنا معًا، توقف الجميع عن الحكم علينا.

بعدمـا وضعنـا الطعام بشكل آمن فى المقعد الخلفى، لـوَّح "نيت" و"كريس" لمن لا يزالـون منتظريـن صناديق الطعام، وكانت السماء تمطر للمـرة الثانية، فأغلقت النوافذ وقدت سيارتى باتجاه المنزل.

لقـد علمنى أطفـالى أنه لا شعور بالخجل فى مساعدة الآخرين، حتى إن كان كل ما يمكنك تقديمه هو ابتسامة أو كلمة ترحيب مبهجة؛ فكلنا نعانى المحنة نفسها.

~ ليندا إس. كلير



الحفاظ على الدفء في الظلام

لا يمكننا أن نعيش لأنفسنا فقط.
فنحن تربطنا آلاف الخيوط بالبشر الآخرين.
~ هرمان ملفيل

بينما يعد الربيع فى آلاسكا مثيرًا، إلا أن ربيع ٢٠٠٨ لم يكن الفصل الذى أود عيشه ثانية فى أى وقت. ربما كان اضطراب الطبيعة أمرًا قاسيًا، لكن أسوأ الكوارث يمكن أن تحمل بين طياتها جانبًا مشرقًا، ربما مفاجأة سعيدة أو اثنتين.

فى الرابع عشر من أبريل لسنة ٢٠٠٨، استغرقت أنا وزوجى "شون" فى نوم عميق. وعندما استيقظنا، كان المنزل هادئًا ومظلمًا. وحين أمعنت النظر من النافذة، كان العالم متشحًا بالبياض، وكانت كل منازل جيراننا مظلمة. لا شك أن الكهرباء قد انقطعت أثناء الليل، وهذا ليس غريبًا فى هذا الوقت من العام.

ما لم نكن نعرفه حتى هذا الوقت هو أنه مع نهاية الأسبوع لن يتمكن كثير من جيراننا وأصدقائنا من تحمل تكاليف الكهرباء؛ حيث إن كل شخص يسكن فى مدينة جونو ينبغى أن يخضع لاختبار للعزيمة والشجاعة.

لم يكن لمدينة جونو، عاصمة آلاسكا، طريق مؤدية إليها، حيث كانت المدينة تقع ببقعة بعيدة محاطة بالأنهار الجليدية، والأراضى المغطاة بالثلوج، والجبال المنحدرة، والمحيط الهادى، فكان سكان جونو أو زائروها يدخلون إليها عبر الطائرة أو المركب. وكان المصدر الرئيسى للطاقة الكهربية بالمدينة يقع فى مدينة سنيتيشام، وهو سد ضخم بالقرب من المدينة، فشلالات المياه التى صنعها الناس تولد الطاقة

التـى تُحمل عبر أميال من الأسلاك. وهذا الخـط المهم للطاقة معلق أعلى الأشجار الطويلة بواسطة أبراج ضخمة عبر بقعة تعد من أوعر البقع على وجه الأرض. وبينما تمـر تلك الخطوط عبر الجبال، تمر مجموعة أخرى من الأسلاك يبلغ طولها ميلين تحت المياه المالحة بقناة جاستينو وتنتهى إلى مدينة جونو.

علمنا، فى النهاية، أنه أثناء الساعات المبكرة من الصباح، حدث انهيار ثلجى هائل أصاب تلك الأبـراج التى تحمل الأسلاك الكهربية. فالانهيار الثلجى الذى امتد لاثنتى عشـرة دقيقة من فوق أحد الجبال يمكن أن يسبب تلفًا كبيرًا. وبدت الانهيارات القوية لموجات الثلج، والصخور المندفعة، والأشجار المقتلعة من جذورها سلسلة لا نهاية لها.

تم إرسـال طائرة هليكوبتر لتقييم الخسائر، واكتشف العمال أن برجًا من أبراج الكابلات قد اقتلع من مكانه، فيما كُسر أربعة أبراج إضافية.

وبينمـا كانت الطائرة تهم بالعـودة، إذ حدث انهيار ثلجى آخر على الجبل، مما تسبب فى أضرار بسبعة أبراج أخرى.

لم تنتـه الطبيعـة من أجـواء الربيع المتقلبة بعـد؛ ففى السابع عشـر من أبريل، أضيفـت طبقـة سمكهـا اثنتا عشـرة بوصة، وهو رقـم قياسى، من الثلـوج إلى هذا المشهد.

تمـد شركـة آلاسكا للكهرباء والطاقـة مدينة جونو بأكثر مـن ٩٠٪ من طاقتها. وكانـت خطتهم البديلة تتمثل فى خوض اختبار صعب: يتم تشغيل مولدات الديزل. وفـى غضـون ساعات، استعادت المدينـة الكهرباء. كانت تلك هـى الأخبار الجيدة، أمـا الأخبار السيئة فكانت تتمثـل فى أن أسعار البنزين والديـزل ارتفعت لتعادل ٤ دولارات للجالون، ومن المنتظر أن ترتفع أكثر.

كانـت التنبـؤات المفزعـة تقضى باحتياج مدينـة جونو إلى ما يقـدر بـ ١٠٠٠٠٠ جالـون من الديزل تحرقها يوميًا، ويعتمد ما يقارب ربع سكان المدينة على الكهرباء فى التدفئة. وقليل منهم من يعتمد على مواقد الخشب.

قـدرت شركـة آلاسكا للكهربـاء والطاقة مـدة الإصلاحات بما يزيـد عن ثلاثة أشهـر، وربما كانت تكلفـة الكهرباء المنتجة بمولدات الديـزل خمسة أضعاف تكلفة الطاقـة المائية، وبذلك سوف يزيد سعر الكيلوات العادى من ١١ سنتًا إلى ٥٥ سنتًا. وقد سخر البعض حينما قرأ ذلك، لكنهم لم يضحكوا كثيرًا.

لم نضحـك أنـا و"شون"، بل كنا مذعورين؛ فقد كانـت فاتورة الكهرباء العادية تعـادل خمسين دولارًا، فهـل يمكن أن نتحمل فاتورة بتكلفة ٢٥٠ دولارًا شهريًا مقابل

هذه الخدمة فحسب؟ لقد كانت فاتورة التدفئة فى ارتفاع كبير بالفعل، نظرًا لارتفاع سعــر الوقود، وقد كنت أتعافى من سلسلة مــن العمليات الجراحية، وكنا نعتمد على دخل واحد.

سيطــر علينا الخوف لفترة، ثم تذكرنا أن بإمكاننـــا تغيير توجهنا، ففكرنا فيما يمكننـــا تغيــيره كذلــك - وكان هنـــاك الكثير. ولحســـن الحظ، اتحد ســكان مدينة جونو.

فمن خلال التحفظ الشديد والاختيارى، تم تخفيض استخدام الديزل للمولدات من ١٠٠٠٠٠ جالون يوميًّا إلى قرابة النصف، وما لبث أن انخفض استخدام الكهرباء إلى ما يزيد عن الثلث.

قام عمدة المدينة، فى خطاب عام لجونو، بشكر أهلها على اقتصادهم، وأخبرنا بــأن المياه هى المستهلــك الأكبر للطاقــة الكهربية العامة؛ حيث كانــت عمليات ضخ الميــاه، ومعالجتها، والاستهلاك اليومى لها يتطلب قــدرًا هائلًا من الطاقة، ومن ثم قررنا ترشيد استهلاك المياه أيضًا.

فكــر مجلس المدينة فى حلــول للأزمة، فقدم التماسًا للولاية بتزويد المدينة بـ ٢٥ مليــون دولار للمساعدة فى حل الأزمة، غير أن "إغاثة الكوارث" كانت تتطلب وجود خسائر فى الأرواح. ونظرًا لعدم وجود خسائر فى الأرواح، تم رفض الطلب.

وقد قام مسئولو المدينة بفتح حساب لمحدودى الدخل لكى يتقدموا للحصول على إعانة الطاقــة. وبالتالى، تتلقى الأسر غير القادرة على سداد فاتورة الكهرباء دعمًا ماليًّا.

وداخــل بيتنا، أخذنـــا نبحث عن طرق ترشيــد استهلاك الطاقــة، فقمنا بشراء لمبات فلوريسنت بدلا من التى تستهلك طاقة كبيرة. ونظرًا لسطوع الشمس فى شهر أبريل، فقد كنا قادرين على استغلال ضوء النهار الاستغلال الأمثل.

قــام "شون" بمد حبل غسيل عشوائى بــين شجرتين فى الفناء الجنوبى للمنزل، فأعجبتنى الفكرة، فذهبت إلى السوق لشراء مشابك خشبية للغسيل، منتظرة متعة نشر الغسيل فى الهواء الطلق، لكنى عدت بأيد خالية؛ فقد خلت جميع متاجر المدينة من مشابك الغسيل!

وبجــرأة، كنا ننشر الغسيل المبلل على الحبــل عندما يسمح الجو بذلك. وعندما تمطــر السمــاء - وهو ما يحدث كثــيراً بالمدينة - كنت أضــع الملابس على كل سطح مستو داخل المنزل.

وفـى إجـراءات أخرى، قمنـا بتخفيض درجة حـرارة مسخن الميـاه، التى كانت محاطة بالفعل بغطاء عازل، وكنا نعزل الكهرباء عن كل الأجهزة التى لا نستخدمها فـى الوقت الحالى لكى نتفادى إهدار الطاقة الكهربيـة، وكنا نستخدم المايكروويف كلما أمكن.

وقـد ازدادت فرص العاملين بالغسيل فى المجتمع، فكان بإمكان الأسرة أن تغسل الملابس وتجففها، مقابل بضعة دولارات، بينما نستمتع ببيئة دافئة وجيدة الإضاءة. وارتـدى الجميـع ملابـس أثقل وأخـروا حزم معاطـف الشتـاء الثقيلـة والقفازات والقبعات.

وقد خفضت الشركات الإضاءة فى المتاجر إلى النصف وقللت من حجم التدفئة. وشهدت المكتبات العامة الثلاث زيادة فى الاستخدام، ولكى توفر الطاقة، عمدت كل مكتبـة إلى الغلـق يومًا فى الأسبوع، مع تنـاوب الأيام، وأوقفت مكتبـة وسط المدينة عمل اثنين من مصاعدها، فيما أغلق حمام السباحة العام جهاز الساونا الذى يعمل بالكهرباء.

أخذ الجيران يتنزهون معًا فى المساء بدلا من المكوث أمام التليفزيون، وغالبًا ما كان التعاطف فى الحرمان المشترك يولد ابتسامة وشعورًا بالترابط.

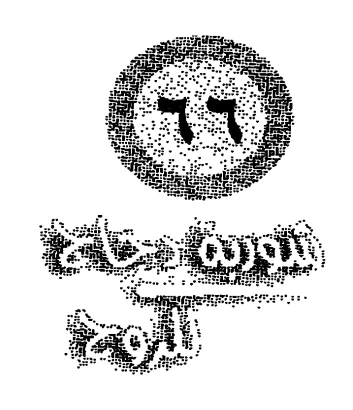
لخصت صديقتى "كاثى" الوضع قائلة: "إننا نرتعد فى الظلام فى منازلنا غير الدافئـة، ونأكل الطعـام البارد النيئ، ونرتـدى ملابس متسخة" - وهـذا ما جعلنا نضحك أكثر لأنها قاربت الحقيقة بكلامها.

كانـت شركة الكهرباء والطاقـة عاكفة ليل نهار على إصـلاح الأعطال، مستغلة ساعـات النهار الطويلة، ورغـم أنه تم تقدير الوقت الذى تستغرقه الإصلاحات بـ٩٠ يومًـا، إلا أن مدينـة جونـو عـادت إلى استخدام الطاقـة المائية والتخلـى عن طاقة المولـدات فى الأول من شهر يونيو، بعد ستة أسابيع فقط من الانهيار الجليدى، مما أثار بهجة سكان المدينة وتقديرهم.

هـل ذكـرت المفاجأة سلفًا؟ بعد تسعة أشهر من حدوث الانهيار الجليدى، يبدو أن المدينـة شهـدت زيادة ملحوظـة فى معدل المواليـد، ويبدو أن هنـاك العديد من الطرق التقليدية لكى تظل دافئًا فى الظلام.

~ إتش جيه إيجرز





مشاركة جيدة قديمة

الصداقة ليست شيئًا كبيرًا، بل هى ملايين الأشياء الصغيرة.

~ كاتب مجهول

لم يكن الأمر أننى أشعر بالخزى من فقد زوجى لعمله، فقد كنا شخصين نحب الخصوصية ولا يشركان الآخرين فى مشكلاتهما بسهولة. لذا، حينما فقد زوجى وظيفته، تصرفنا كأن شيئًا لم يكن ولم يكن أحد يلاحظ شيئًا.

لم يستمر الكتمان طويلا، ربما لأسبوعين، فقد لاحظ أصدقاء أبنائى أن والد "كايل" يمكث فى المنزل لفترة أطول من اللازم. وعندما سئلت عن ذلك، أخبرت صديقتى الحميمة وجارتى الودودة، "تامى"، بأننا فقدنا الوظيفة وبدأنا البحث عن أخرى. بعدها أخبرتنى بأن زوجها كان يتقدم إلى وظيفة ليلية فى المقابر بسبب إفلاس الشركة التى يعمل بها. وقد فوجئت بما قالت! فقد كنا نقوم بالأعمال معًا باستمرار ولم تكن لدىَّ أية فكرة عن معاناتها.

لم أعد أشعر بأننا وحدنا من نمر بتلك الأزمة؛ فدائمًا ما كنت أعلم أن الآخرين يعانون خلال فترة الركود، لكنى الآن لدىَّ رفيقة تشاركنى أحزانى.

وعندما علمت بما يمرون به، أردت أن أساعدهم، وإن كنا أنفسنا لا نملك الكثير. لذا، أصبحت المتسوق الاستعلامى؛ فكنت أبحث عن الكوبونات والإعلانات، وأقارن الإعلانات معًا لأدفع نصف الثمن مقابل العديد من السلع. وكنت أتصل بـ "تامى" كلما انتهيت من جلسة التخطيط وأعرض عليها أن أشترى لها السلع بثمن مخفض. ويبدو أن أموالنا كانت تزيد لأننا كنا مستعدين لمشاركتها معًا.

كانت المشاركة متبادلة فيما بيننا، فكانت "تامى" وزوجها يمنحاننا الأخشاب الكافية من أجل تدفئة المنزل هذا الشتاء؛ فقد كانا يملكان أدوات قطع الأخشاب

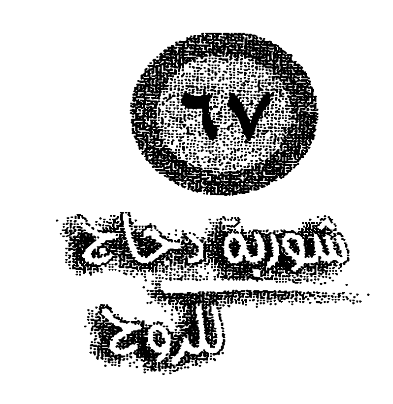
وقد جهزا مزيدًا من الحطب لأجلنا - وكانت مساعدة كبيرة منهما، حيث انخفضت فواتير الغاز للغاية.

هناك أمثلة أخرى لمساعدة بعضنا بعضًا، فقد علَّمت "تامى" كيف تصنع الخبز والكعك، وكانت تعتنى بأطفالى حين أكون فى مقابلة من أجل وظيفة، وكنت أصنع الحلوى لحفلات أسرتها، وكانت تصطحب أطفالى بسيارتها إلى محطة الأتوبيس أثناء العواصف الثلجية... وغيرها الكثير.

لست أملك الكثير لكى أقدمه، ولكن يمكننى أن أقدم بعضًا من وقتى واهتمامى، وبإمكانى أن أملك الرحمة والحب والأمل بقلبى، وكلما منحتها لآخرين، عادت إلىَّ ثانية.

~ تينا جانا إيرل





الحزن والتعاطف

إذا أردت أن تسعد الآخرين، فكن عطوفًا.
وإذا أردت أن تسعد نفسك، فكن عطوفًا.
~ الدالاى لاما

"لورى" هى أقرب صديقة لى فى العالم كله، وقد بدأت صداقتنا منذ سنوات حينما علمنا معًا بإصابتنا بمرض السرطان، فكانت "لورى" تعانى من سرطان فى المبيض بينما كنت أعانيه فى الغدة الدرقية والرحم - كنا نحاول أن نعيش كل يوم والأمل فى المستقبل يملؤنا.

خلال السنوات الثلاث الماضية، أجرت "لورى" عمليتين جراحيتين خطيرتين واتبعت ثلاثة أنظمة طويلة من العلاج الكيمائى، ففقدت شعرها مع أول نظام علاجى كيمائى، وكانت تعانى التهابات حادة فى الفم أثناء اتباع الأنظمة الكيمائية الأخيرة.

فى شهر ديسمبر من عام ٢٠٠٧، قررت "لورى" إيقاف العلاج الكيمائى. ورغم أن الاختبارات أظهرت عدم وجود علامات للسرطان، إلا أنها بدأت تشعر بدوار متزايد، حتى إن المشى بالنسبة لها أصبح عملا شاقًا. وقد تطور الحال فى الأشهر التالية لتفقد السيطرة على يديها ورجليها، فبدأت حملتى معها كى أقنعها بالسفر معى إلى مستشفى مايو كلينيك بمدينة سكوتسديل بولاية أريزونا - المكان الذى ألجأ إليه لتلقى علاج السرطان.

وفى مايو ٢٠٠٨، وجدت نفسى و"لورى" فى طريقنا إلى أريزونا بسيارتى، وأمتعتنا والكرسى المتحرك الخاص بها موضوعة بإحكام داخل السيارة. يتصف جو تلك المدينة بارتفاع الحرارة في شهر مايو، بل إنه أشد حرًا فى يونيو، ولكنى

خلال أسبوعنا الأول هناك كنت أصحب "لورى" فى طريق متعرجة من الفندق الذى نسكنه إلى عيادة مايو كل صباح وأعود بها ثانية فى أواخر وقت الظهيرة، وكنت أصطحبها كل يوم لمقابلة الأطباء وإجراء الفحوصات التى حددها الأطباء الثلاثة الذين كانوا يتابعون حالتها: خبير فى الطب الباطنى، وآخر فى الأورام، وثالث فى الجراحة.

وفى غضون أيام، بدأنا نتعرف على المرضى الآخرين الذين كانوا ينتظرون معنا فى الغرفة، والذين كانوا مثلنا يتحدثون بهدوء أو يقرأون الكتب والمجلات بينما ينتظرون أن تُنادَى أسماؤهم للدخول. كنا خائفين جميعًا إلى حد ما بشأن ما يحمله لنا المستقبل، لكننا نتفقد أحوال بعضنا بعضًا ونتبادل عبارات التشجيع.

كان "جو" يبلغ من العمر واحدًا وسبعين عامًا، وكانت زوجته "دوروثى" فى التاسعة والستين من عمرها، وقد تم تشخيص حالتها مؤخرًا بالإصابة بسرطان الكلى. كانت "دوروثى" تبدو خائرة القوى وكان زوجها يعتنى بها فى كل صغيرة وكبيرة، وكان كل منهما يمسك بيد الآخر أثناء تواجدهما بغرفة الانتظار، فكانت تجلس على الكرسى المتحرك وكان هو يحرك مقعده ليقترب منها قدر الإمكان. كان من الواضح أنهما متحابان وربما يضيع أحدهما إذا ما فقد الآخر.

كان "ستان" رجلا عجوزًا، ربما فى السبعينيات من عمره. وقد توفيت زوجته منذ سنوات وأصبح وحيدًا. وقد تم تشخيص حالته بالإصابة بسرطان الرئة فى بيته قبل أسابيع، فجاء إلى مستشفى مايو لطلب المساعدة. ورغم كونه وحيدًا، إلا أنه كان يشعر بتواجده بين أصدقائه؛ حيث كنا نسأل عن تطورات حالته.

أما "مارى" فقد كانت تتعافى من عملية استبدال لمفصل الورك، وكان زوجها يلازمها حيثما ذهبت. كانت "مارى" بحاجة لاستخدام المشاية أثناء تعافيها من الجراحة، كما أنها كانت عمياء، وكان معها كلب يرشدها أثناء سيرها، ورغم ارتباك الكلب بسبب المشاية إلا أنه استمر فى محاولة إرشادها عبر المستشفى نهارًا وعبر الفندق مساءً؛ حيث كانا يجلسان بالقرب من الصالة التى نتواجد فيها.

كان "تشاد" فى التاسعة والخمسين من عمره، وكان يخضع لجلسات الإشعاع والعلاج الكيمائى لإصابته بسرطان البروستاتا. كان وحده ولم يذكر أسرته، ولم تكن لتعرف أبدًا أنه مريض بمجرد النظر إليه؛ فقد كان وسيمًا للغاية وكان دائم الابتسامة وكان يتمتع بنوع الابتسامة التى تملأ الوجه بأكمله، وكذلك عيناه.

قضينا عطلة نهاية الأسبوع الأول فى مدينة سكوتسديل داخل المجمع التجارى، حيث وجدنا شعرًا مستعارًا، فاشترينا اثنين متماثلين وارتديناهما وعدنا بهما إلى الفندق، فضحك منا أصدقاؤنا بالمستشفى والذين كانوا يقيمون بالفندق نفسه.

وفى الأسبوع الثانى من مكوثنا فى المستشفى، كانت حرارة الصيف شديدة، فكنا نتجه لسائقى الحافلات بالفندق ونطلب منهم المساعدة فى الذهاب والإياب إلى المستشفى؛ فقد أصبح المشى عملا مرهقًا. كانت الحافلة مجهزة بحامل للكرسى المتحرك فى مؤخرتها، ومن ثم يمكن لـ "لورى" ركوب الحافلة والترجل منها بقليل من الجهد.

وخلال هذا الأسبوع الثانى، وبعد مرور أيام من اختبارات الدم، وأشعة إكس، والأشعة المقطعية، وأشعة الرنين المغناطيسى والفحوصات، حصلنا أخيرًا على تشخيص حالة "لورى" بأنها مصابة بمتلازمة اعتلال الأعصاب السرطانى. وبطبيعة الحال، تُنشط أجسامنا أجسامًا مضادة لمقاومة السرطان، أو خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم الخلايا التائية، لكى تقاوم السرطان. ومع هذه المتلازمة، بدلا من أن يهاجم الجسم خلايا السرطان وحدها، فإنه يهاجم أيضًا البروتينات المشابهة عبر الجسم، ولذلك كان جهاز المناعة بجسم "لورى" يدمر خلايا المخ.

كانت متلازمة اعتلال الأعصاب السرطانى شديدة الندرة، لدرجة أننى جلست أنا و"لورى" مع إخصائى الأورام بينما كان يبحث أى حالة تمت معالجتها بنجاح. لقد كان التشخيص غاية فى القسوة، فبكت "لورى"، وبكيت معها.

هدأنا قليلا فى طريق العودة ظهرًا إلى الفندق. أنا واثقة من أن سائق الحافلة قد علم أننا تلقينا أخبارًا سيئة عندما نظر إلينا فى مرآة الرؤية الخلفية فى السيارة، فقد كانت أعيننا حمراء ووجهانا يبدو عليهما آثار الدموع. بقيت أنا و"لورى" فى مدينة سكوتسديل أسبوعًا آخر، إذ كان الأطباء عاكفين على وضع خطة ممكنة لعلاج مرض نادر بلا حالة علاج ناجحة حتى اليوم. كان الأطباء دمثين وصبورين، وبدوا راغبين فى مساعدة "لورى" بكل ما أوتوا من قوة.

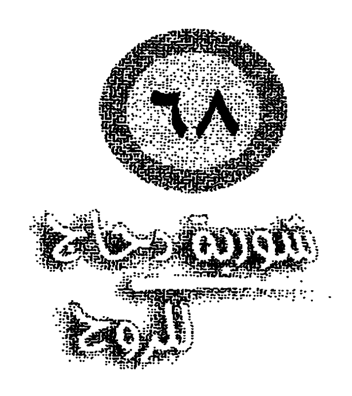
تعاطف زملاؤنا المرضى، الذين ألفناهم جيدًا فى غرفة الانتظار، مع "لورى" عارضين تقديم أى مساعدة ممكنة لنا. لقد كانوا يعانون أمراض سرطان فى الكبد، والعظام، والثدى، والمخ، والبنكرياس، والمبايض، والبروستاتا، وجميع أنواع الأمراض المستعصية، إلا أنهم جميعًا أبدوا اهتمامهم وتعاطفهم مع امرأتين بعيدتين عن بيتهما.

عـدت أنا و"لوري" إلى مدينتنا فى شهـر يوليو الماضى، حيث بدأت العلاج الذى قـرره لها إخصائيـو الأورام بعيادة مايـو، وفقدت من وزنها خمسـة وأربعين رطلا، وفـى الأشهـر التالية فقدت معظم مهارات الحركة لديهـا، بما فى ذلك القدرة على القـراءة، والكتابة، والمشى. وقد ظللـت أشجع "لورى" على المقاومة لكى تعيش، لكن كلتينا تعلم أنه لا أمل لها.

ومن المفارقات أنه لم يمر وقت طويل على عودتنا من المستشفى، حتى أصبح من الواضح أننى أيضًا فى طريقى لخسارة معركتى فى مواجهة السرطان. إننى أتعايش مـع ذلك؛ فلن يكون مرض السرطان قادرًا على قتل صداقتنـا - الصداقة التى لم تكن لتتولد لولا أن جمعنا المرض. وليس السرطان هو ما يحدد شخصيتنا ولن نسمح له بهزيمتنا نفسيًّا.

أثنـاء تلك الأشهر الماضية، وبينما كنت أنا و"لورى" نتعامل مع مشكلات صحتنا ومستقبلنا، كنا ننعم بود وتعاطف الأسرة والأصدقاء والغرباء. فشكرًا لكم.

~ كاثرين فليمينج



الحب فى مقابل المحن

الصداقة تجعل النجاح أكثر بريقًا،
وتخفف من حدة المحنة بقسمتها ومشاركتها.
~ سيسرو

لقد طالنى انهيار البورصة عام ٢٠٠٨ أنا وزوجى "توم"، فى أسوأ فترات حياتنا، فقد تقاعدنا نحن الاثنين ونحن فى أواخر الخمسينيات من عمرنا؛ أى أننا صرنا أكبر سنًّا من أن ندخل سوق العمل من جديد (حيث لا تتوافر سوى قلة قليلة من فرص العمل) وأصغر من أن نتلقى تأمينات اجتماعية. ولم يكن لدينا حتى سيارة أخرى أو أى مجوهرات ذهبية لنبيعها من أجل زيادة المال (كما اقترح أحد الخبراء الماليين بمجلة *نايتلى بيزنس ريبورت*).

ولأننا تقاعدنا مبكرًا، فقد كنا نعيش فى تقشف؛ فكنا نشترك فى سيارة واحدة، وكنت إذا احتجت إلى ملابس جديدة، أذهب إلى سوق الملابس المستعملة، وكنت أشترى سلع البقالة بأسعار مخفضة وأخزنها فى قبو المنزل.

فى يناير ٢٠٠٩، تقابلت مع ثلاث من أقرب صديقاتى فى عشاء رباعى؛ وبذلك كانت سنة ٢٠٠٩ سنة خاصة بالنسبة لنا، وكنا جميعًا فى عامنا الستين. وقد اقترحت إحدى صديقاتى أن نخرج جميعًا للاحتفال "بعيد ميلادنا الستين" فى مكان يوفر المبيت والإفطار، وسوف تكون تلك فرصة جيدة للاحتفال بصداقتنا التى استمرت الخمسة وأربعين عامًا.

كنا قد اتفقنا أنا و"توم" على معالجة ألم فقد الكثير من أموال التقاعد بتقليل العطلات وتناول الطعام بالخارج، وكان من المفترض أن نحدد الرحلات القصيرة التى اتفقنا على القيام بها بمسافات لا تزيد على بضع ساعات عن المنزل وفى

الفنــادق التــى ربحنا ليالى مجانية فيها من خلال بطاقــات الائتمان، لكننى شعرت بأهمية الذهاب فى تلك الرحلة مع صديقاتى.

وذات ليلة أثناء العشاء استمع إلىّ "توم" بينما أبيِّن له خطة قضاء عطلة صديقاتى الخاصــة؛ بما فيهــا من مطاعم، والاستمتاع فى المنتجعــات الصحية، والتسوق، وما إلى ذلــك. نظر إلىّ "توم" باهتمام، ولم يرفض، لكنه لم يقبل أيضًا، فواصلنا الأكل فى صمت وأخذت أفكر فى تدابيرنا المالية الجديدة. فقلت له: "أتعلم! ربما لا أذهب معهن؛ فتلك رحلة ربما تكلفنا مائتى دولار"، فاعترف "توم" قائلا: "حقًّا، لن يكون عدلا بالنسبة لك إذا ما قضيت عطلة بينما أضطر أنا للمكوث بالمنزل".

وقد علمت حينها أننى اتخذت القرار السليم؛ فقد كنت أنا و"توم" فريقًا واحدًا وتفهمــت مشاعــره كاملة دون أدنى امتعاضــ؛ فعلى قدر حبــى لصديقاتى، إلا أننى أحــب زوجــى أكثر. فقمت فــى اليوم التالى بإرســال رسالة عبر البريــد الإلكترونى لصديقاتى أقول فيها إننى آسفة، لأنى لن أتمكن من الخروج لقضاء العطلة معكن.

بعدها بأسابيع قليلــة، اتصلت بى إحدى صديقاتى تدعى "مارلين" وقالت: "لن تكــون الرحلة ممتعة إن لم تذهبى معنا، فالحياة قصيرة للغاية وربما تكون هذه هى فرصتنــا الأخــيرة للسفر معًا"؛ فقد بدأ الأحفاد يأتون، ولم نكن نعلم حقًّا إذا ما كنا سنعيشــ فى المدينة نفسها لبضــع سنوات قادمة، وأضافت قائلة : "أحمل لك صفقة رابحة".

انتقلــت "مارلين" للتو للعيش فى شقة صغيرة، وكنت قد عرضت عليها أن نقسم مــا لدى من حشائش ونباتات معمرة، لكى تمــلأ الفراغات فى مشتل الزهور لديها، وأن أعطيها بعض الأصيص من أجل حدائق الأوانى بشرفة منزلها.

قالت: "أعلم أنك عرضت علىّ ذلك من أجل مساعدتى فى إنشاء حديقتى، وبما أنــك فعلت ذلك من أجلى، فأنــا أريد أن أدفع قيمة غرفة الفنــدق فى العطلة، وهى تشتمل على الإفطار".

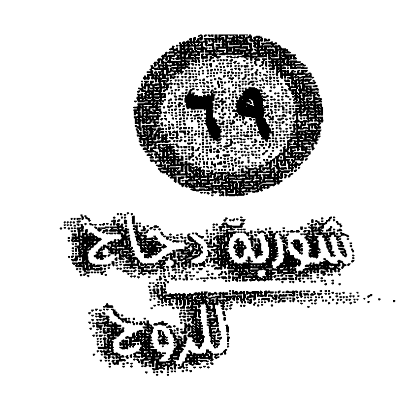
شعــرت بغصة فى حلقى؛ فقــد كنت أعلم أنه لا يجب عليهــا أن تعرض مثل هذا العرضــ، فهى كذلك متقاعدة وليســت ثرية إلى هذا الحد. لم أكن أعلم ماذا أفعل، لكننى كنت ممتنة لكرمها وتأثرت لذلك كثيرًا، لكن لم تبدُ تلك صفقة عادلة.

فقلت: "أصحاب الحدائق يحبون إهداء الآخرين زهورهم، وهذا ما فعلناه، وهذا ليس كثيرًا". لكن "مارلين" كانت عنيدة ومصرة أن تلك هى الطريقة الوحيدة لرد مساعدتى لها، ومن ثم شكرتها وأخبرتها بأننى سأتحدث فى الأمر مع "توم".

وعندمــا أخــبرت "توم" بالأمر، لم تكــن لديه مشكلة فى ذهابــى للرحلة، بل إنه فــى الواقع، بدا سعيدًا من أجلــى. ربما أراد فقط أن يعرف أننى أتخذ "تغير أسلوب حياتنا" مأخذ الجد وأننى مستعدة للالتزام باتفاقنا معًا.

وبينمــا كنــت أتطلع سعيــدة إلى الاحتفال ثانيــة بعيد ميلادى الستــين مع أقرب صديقاتــى إلىّ، تذكرت أن روابط الحب، ســواءً كانت للزوج أو الأصدقاء، أقوى من سلاسل المحن دائمًا!

~ كات كيتس



حجر واحد فى كل مرة

الخوف يتصارع مع الشجاعة.

~ إيفر جاريسون

كل يـوم كنت أغادر فيه أتوبيس المدرسة، كنـت أنظر خلفى عدة مرات، وكان العرق يغطـى جبهتـى، وكانت المسافـة التى أمشيهـا إلى بيتى تبدو كأنهـا ميلان - ميلان مزعجان.

تمنيـت أن لو عـادت حياتـى إلى طبيعتها بعد بـدء العام الدراسـى بالخريف- لكنهـا لم تعـد. كنت أحاول التظاهر بأن شيئًا لم يحـدث، وكنت أتساءل، هل ستعود الحيـاة آمنة مرة أخرى؟ اثنتـان فقط من صديقاتى هما من كانتا على علم بحادث اغتصابى خلال هذا الصيف على يد مرتكب عدة جرائم اغتصاب، ولم أرد بالتأكيد أن يكتشف أى شخص آخر انقلاب عالمى رأسًا على عقب.

ففـى الرابعة عشرة من عمـرى، كان من المفترض أن أستمتـع بألعاب المدرسة، والحفـلات، وغيرهـا من الأنشطة التى أمارسها مع الأصدقـاء، لكنى لم أكن أرغب فـى حضـور أى منها، فما كان مـن زملاء الفصل إلا أن لاحظوا هـذا التغير، فكنت أشعـر كمـا لو كان الناس يخترقوننى بنظراتهم ويعرفـون سرى البشع ويرون ما ألم بى من خزى.

وبينمـا كنـت ألعب كـرة السلة خلال حصـة الألعـاب، لم يكن بإمكانـى إخفاء العلامات الحمراء التى كانت تنتشر على ذراعىّ وساقىّ، فكان أصدقائى يسألوننى أسئلة من قبيل: "أهذا معد؟"، "هل يؤلمك؟"، أو "ما الخطب؟".

وفـى النهايـة أخبرتهم قائلـة: "قـال الطبيب إنها طفـح جلدى، ربمـا نتج عن الحساسية ضد شىء ما".

فى الواقع، قال الطبيب إن تلك العلامات نتجت عن التوتر الناجم عن الصدمة التى تعرضت لها، ووصف لى عقاقير مهدئة ونصحنى بعدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة، لكن هذا لم يوقف الكوابيس.

مرت أسابيع، وتوقفت الأسئلة، وأخيرًا بدأت أشعر بتحسن. بعدها وصلتنا أخبار بحدوث اعتقالات لبعض المتهمين، فعادت الكوابيس تطاردنى.

بعدها بيومين، وبينما كنا نتجه عبر الصالة إلى الغرفة التى يصطف فيها المجرمون، بدأت أرتجف. فبكيت وقلت: "لا يمكننى الذهاب إلى تلك الغرفة. ماذا لو رآنى؟".

دنت منى الشرطية "جونز" وقالت: "لا بأس. لا يمكن للرجال الواقفين بالصف أن يروك من خلال الحائط الزجاجى العازل".

فأشرت إلى المجرم.

وبعد شهرين، خيم موعد المحاكمة من فوقى كسحابة سوداء؛ فقد علمت أنه أثناء المحاكمة علىّ أن أواجه من سرق براءتى، فأرعبتنى الفكرة، وارتفعت مستويات التوتر لدىَّ مرة أخرى، وعادت إلىّ الكوابيس والعلامات الحمراء من جديد.

بعدها شعرت شعورًا مفاجئًا بالراحة حين اشتركت مع جوقة دار العبادة، فكانت كلمات الأناشيد تهدئ أعصابى المدمرة. ودعتنى إحدى عضوات الجوقة لزيارة بيتها من أجل المبيت فيه مع أصدقائنا.

وقد شجعتنى أمى على الذهاب قائلة: "اذهبى لبيت صديقتك يا كارين. أثق بأنك ستستمتعين بذلك، وستنعمين بالأمان هناك".

أخذت بنصيحة أمى وذهب لبيت "لين"، ولأول مرة منذ فترة طويلة، شعرت بالبهجة. جلسنا فى دائرة وأخذنا نروى قصصًا مخيفة بينما كانت النار تصدر صوتًا فى موقد التدفئة. وكانت حقائب النوم ملقاة بجانبنا على الأرض. وكانت غرفة المعيشة ببيتهم منعزلة عن المنزل الرئيسى، مما منحنا شعورًا بالحرية. كانت الضحكات تملأ أرجاء الغرفة، ثم طرحت "سالى" فكرة قائلة: "لم لا نتسلل فى منتصف الليل ونخرج للنزهة؟".

فصاحت "لين" موافقة: "أجل! يبدو ذلك ممتعًا".

فضاق صدرى، وشعرت بأنه ما كان ينبغى لى أن آتى إلى هنا. ماذا عساى أن أفعل الآن؟ تحولت الأجواء الحميمة إلى أجواء مخيفة وشعرت بقشعريرة فى جسدى حين قلت: "ليس آمنًا أن نتمشى فى الشوارع ليلا".

سألتنى "سالى": "ولم لا؟".

لاذت الفتيات بالصمت وانتظرن إجابتى عن سؤالها، فتصاعد التوتر لدرجة عدم تمكن أحد من مجرد تصور التخفيف من حدته، فملت بجسدى للأمام وقلت: "لأن..." جف حلقى وتوقفت قليلا.

فكسرت "لين" الصمت وقالت: "الجميع نائمون، فما المشكلة إذن؟ أين يكمن الخطر؟".

كان الجميع منتبهين إلىّ دون أن يدركوا أن معركة ضارية تدور بداخلى. أخذ الخوف يتملك قلبى بشدة، لكنى علمت أنه قد حان الوقت لأروى قصتى. صمت للحظة أخرى، وتنهدت بعمق، وبدأت أحكى: "فى الصيف الماضى، وحينما كنت أعتنى بإخوتى، إذ جاء رجل غريب إلى بيتنا، وقال إنه مقاول جاء لقياس مساحة غرفة المعيشة لدينا. وكنت أعلم أن أبوىَّ كانا يتحدثان عن إعادة تصميم ديكورات تلك الغرفة، لذا لم أتشكك فى شىء عندما قدته إلى الطابق الأسفل، لكنى اكتشفت بعد فوات الأوان أنه كان محترفًا جرائم الاغتصاب".

صمت والتقطت نفسًا عميقًا، فيما سالت الدموع على وجنتىّ، ثم قلت: "لا أمان فى الشوارع خلال الساعات المبكرة من الصباح".

وبعد أن رويت قصتى، خيم صمت غريب على الغرفة، وخلدنا جميعًا للنوم، ولم يخرج أى منا. كنت مدركة أن صديقاتى لا يجدن ما يقلنه، وكيف أعالج ألم التجربة، لكنى شعرت بالارتياح، كما لو أن حجرًا كبيرًا أزيل عن صدرى، وشعرت، حينما رويت قصتى، بأننى ساعدت فى حماية صديقاتى.

وقد اعتقدت حينها أننى ربما سأجد الشجاعة لمواجهة يومى فى المحكمة بعد كل هذا. ربما تعود الحياة لطبيعتها ثانية، كل حجر على حدة. لذلك أخذت نفسًا عميقًا، وهدأت، واستغرقت فى النوم.

~ كارين كوزمان





امرأة خيِّرة

ألديك شفقة واضحة؟
إذن أظهرها!
دعها تسافر عبر السنين،
دعها تمسح دموع الآخرين،
إلى أن يظهر صنيعك فى الجنة-
إذن أظهرها!

~ هنرى برتون

انفصل والداى عام ١٩٦٣، بينما كنت فى الحادية عشرة من عمرى. وبعد الطلاق بعام واحد، توقف أبى عن إمدادنا بأى نوع من الدعم المالى من أجل أخواتى الثلاث وأنا، وكانت أمى وحدها تعمل من أجل إعالة بناتها، التى تعانى إحداهن تأخرًا حادًّا فى النمو.

قطعًا كان وقتًا عصيبًا، فمازلت أتذكر اتصالات التهديد التى كانت تصلنا من الدائنين، وصوت أمى حين تبكى فى أوقات متأخرة من الليل، وتلك الليالى القليلة حين كانت الفطائر المحلاة من الدقيق والماء تصنع من أجل العشاء؛ لكن أكثر ما أتذكره من بين كل الذكريات هو أننى تعلمت درسًا قيمًا عن الاهتمام والمشاركة.

كانت أمى، لكى تعيل الأسرة، تعمل نهارًا فى أحد مكاتب الصحافة المحلية، بالإضافة إلى أنها كانت - فى العديد من الليالى - تبيع ملابس نسائية فى الحفلات المنزلية.

وبينما كانت أمى عائدة إلى المنزل فى ساعة متأخرة فى إحدى الليالى، إذ توقفت عند إشارة حمراء. ونظرًا لعودتها منهكة من عملها، فلم تر السيارة المسرعة

القادمة من ورائها، ولم ينتبه سائقها للإشارة الحمراء، فصدمت السيارة الأخرى مؤخرة سيارة أمى بسرعة ستين ميلا فى الساعة.

ربما كان التعب هو ما أنقذ حياتها تلك الليلة؛ حيث دفع جسدها الضعيف المتعب من المقعد إلى مؤخرة سيارتها الستايشن - وقد تهشمت السيارة حول أمى لتحيط بها كآلة أكورديون معدنية.

ومن المثير للدهشة أن أمى نجت ولم تصب إلا ببعض الكدمات والتورمات، حيث حمتها الملابس التى كانت تأمل فى بيعها، لكن سيارتها لم تنجُ، وكان سائق السيارة الأخرى شابًّا لا تأمين له. أذكر نظرة الأسى التى كانت تبدو على وجه أمى حين كانت قلقة بشأن كيفية تسديد ثمن سيارة أخرى.

وفى اليوم التالى، رأيت جيراننا - عائلة كلايتون - وقد أتوا من منزلهم، يقدمون لأمى ظرفًا به ٥٠٠ دولار. أذكر رفض أمى الشامخة الصامدة واعتذارها عن قبول المال؛ فلم تكن لديها طريقة متاحة لكى ترده إليهم.

ابتسم السيد كلايتون لرفض أمى وأسدى إليها نصيحة عظيمة حيث قال: "لا تقلقى بشأن ردها ثانية، فعندما تتحسن الظروف، فقط ساعدى شخصًا آخر محتاجًا، وسوف يكون ذلك ردًّا كافيًا للدين".

وقد اتبعت أمى نصيحته. فبعد مرور عام، عادت من رحلة طويلة لإحدى المدن المجاورة، حيث كانت تروِّج لأحد المنشورات المحلية. وبينما كانت تدخل المنزل، دخلت وراءها امرأة تحمل طفلا باكيًا، فدلتها أمى على مكان المطبخ وبدأت تضع بعض الأشياء البسيطة على العشاء من أجل الضيوف.

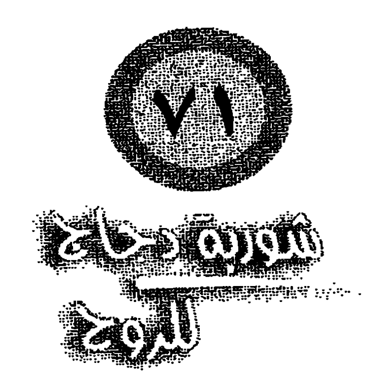
وعندما انقضت الليلة، بدأت قصة السيدة الشابة تتضح؛ فقد كانت هاربة من زوجها الذى كان يضربها، ولم تأخذ سوى طفلها الصغير وقليل من المقتنيات. لم يكن لديها من المال سوى ما يبلغها مدينتنا، وعندما قابلتها أمى فى الحافلة، علمت أمى بما كان عليها أن تفعله.

رتبت لهما أمى فراشًا مؤقتًا على أريكة غرفة المعيشة. بعدها رأيتها تفتح كيس نقودها وتعطى السيدة ما يكفى من المال لاستكمال رحلتها حتى المدينة التى تريدها. كنت أعلم أن تلك هى النقود الوحيدة التى تملكها أمى، لكنى رأيت نظرة ثبات وبهجة على وجهها حينما أعطت النقود بإرادتها للسيدة. وقد استمعت حين اتصلت هذه الأم بوالديها باكية، تخبرهما بأنها فى طريقها للعودة.

ومـع مرور السنوات، ظلت الأوقات علـى صعوبتها مع أمى وأسرتنا. ورغم ذلك، كنت أراها، مرارًا وتكرارًا، تمد يد العون للآخرين كلما أمكن، سواءً بالمال أو الوقت أو أى نوع من المساعدة.

لقـد مرت عقود على مشاهدتى جيراننا وهم يقدمون هديتهم إلى أمى. وأحاول أن أقتـدى بهـم وبأمى، بـأن أقدم المساعدة هنـا وهناك. وآمل أن يأتـى الدور على أبنائـى بـأن يتعلموا هذا الدرس النبيـل الذى تعلمته طيلة تلـك السنوات من جارنا العزيـز ومن أمى. آمـل كذلك أن يدركوا أنـه حتى خلال الأوقـات العصيبة، يمكن لأفعال الشفقة والكرم أن تحدث مثل هذا الفرق.

~ جينى لانكاستر



الأمل الذى لا غنى عنه

تذكر أننا جميعًا نتعثر، جميعًا.

لذا، يجدر بنا أن يتشبث كل منا بيد الآخر.

~ إميلى كمبرا

كانت رائحة العشب المشذب حديثًا تداعب أنفى بينما شاهدت زوجى يتوجه نحوى، وكان يمسك بخطاب فى يده، فأوقفت آلة جز العشب عن العمل.

قال لى: "سوف يبعثون بشخص ما إلينا لكى يتسلم ممتلكاتنا".

فقالت: "أى شخص؟ وأية ممتلكات؟".

فأجابنى قائلا: "بسبب تلك الضرائب التى يعتقدون أننا مدينون لهم بها، وسوف يحجزون على ممتلكاتنا".

فسألته: "أية ممتلكات؟ ما الذى يمكنهم أخذه ويعادل قيمة رحلتهم إلى هنا؟".

أخذت الخطاب منه ودققت النظر باحثة عن الختم الرسمى للولاية. لقد أثبتت معركتنا الطويلة والضارية من أجل الإعفاء الضريبى عدم جدواها؛ فنظرًا لثغرة فى نظامهم، تحاول الولاية التى نعيش فيها منذ فترة قصيرة جمع الضرائب المدفوعة بالفعل.

كانت زهور التفاح الوردية تتحرك من حولنا - تلك البهجة التى عكست تناقضًا تامًّا لتلك اللحظة. كان علينا أن نشعر بالسعادة؛ فقد تم محو الإفلاس الذى سجلناه قبل سبعة أعوام من تقارير الائتمان أخيرًا؛ لكننا بدلا من ذلك وجدنا أنفسنا متورطين داخل بؤرة من الديون، وليس أمامنا خيار سوى إعلان الإفلاس من جديد.

وكنـا نحاول يائسين أن نتفـادى تلك النهاية. لقد بدا هـذا الخطاب وكأنه مجراف ينحت الأرض؛ فقد كنا نُدفَن أحياءً.

مـلأ صوت رنين الهاتف أرجـاء الحديقة، فتجاهلته. لابد أنـه دائن آخر أعرف جيدًا ما ينوى قوله: تهديد بدعوى قضائية أخرى، أو تهديد آخر بالحجز - ولم تكن لدىّ القدرة على التعامل معهم.

قـال زوجـى: "سأخرج فى جولة بالسيـارة"، ورحل وضرب البـاب خلفه بعنف. كنـت أشاهده والدموع تملأ عينى، وكانت الضغوط مؤثرة على زواجنا وأطفالنا وكل شىء.

كان التوتـر فـوق قدرتنا على التحمـل، لكن العبء الأكـبر كان نابعًا من شعورنا بالخـزى والندم الذى انتابنا حـين وجدنا أنفسنا للمرة الثانيـة فى مواجهة الموقف نفسه؛ فقد اتخذنا قرارات خاطئة بالاستدانة بعد أن كنا قد اتخذنا القرار بعدمها. لم نرد أن نتهرب من المسئولية، ولكننا لم نجد مخرجًا آخر.

وبعـد بضعة أيام، أثناء تواجدى مـع بعض الأصدقاء، طلبت منهم أن يدعوا الله من أجلى؛ فقـد كنت أريد أن يلبى الله احتياجاتنا ويرزقنا الحكمة للخروج من هذا المأزق.

وبعـد انتهاء اللقاء، اقتربـت منى صديقتان عزيزتان، وقامـت كل منهما بوضع قطعة ورقية فى يدى.

وقالتا: "خذيهما فقط إلى المنزل. نحن نريد مساعدتك".

فقلت: "يا إلهى لا أستطيع". كنت محرجة من أن أكون فى موضع أحتاج فيه إلى المال من شخص آخر. كانت نظرة واحدة كفيلة بأن تعلمنى أننى لا أملك خيارًا آخر، فعانقتهما ودعوت لهما بالبركة.

فتحـت الشيـكات داخـل سيارتـى، كانت كلتـا المرأتين أكـبر منى سنًّـا، فكانت إحداهمـا تقضى أيامها فى الاعتنـاء بزوجها المشلول، والثانيـة تعيش على معاشها من شركة الاتصالات، فكان ذلك أكبر من قدرتهما على النفقة، فأخذت أبكى طوال طريق عودتى إلى المنزل.

وعندما فتحت باب المنزل، كان زوجى جالسًا وأمامه كومة من الفواتير.

فقلـت له: "انظر"، بينما أمسك بالشيكات. أخذ زوجى الشيكات منى وهو ينظر إلى وجهى.

نظر إليها وتنهد بقوة وقال: "لماذا أعطتنا صديقتاك الشيكات؟".

ظننت أن كرامته جرحت كما حدث لى.

فقلت: "أنا فقط طلبت منهما الدعاء لنا، ثم أعطتانى إياها".

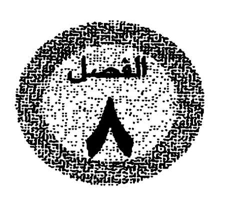
فنظـر إلى الشيكات لوهلة ثم قال: "سيسدد ذلك فاتورة الكهرباء، ولن يتمكنوا من قطعها حينئذ".

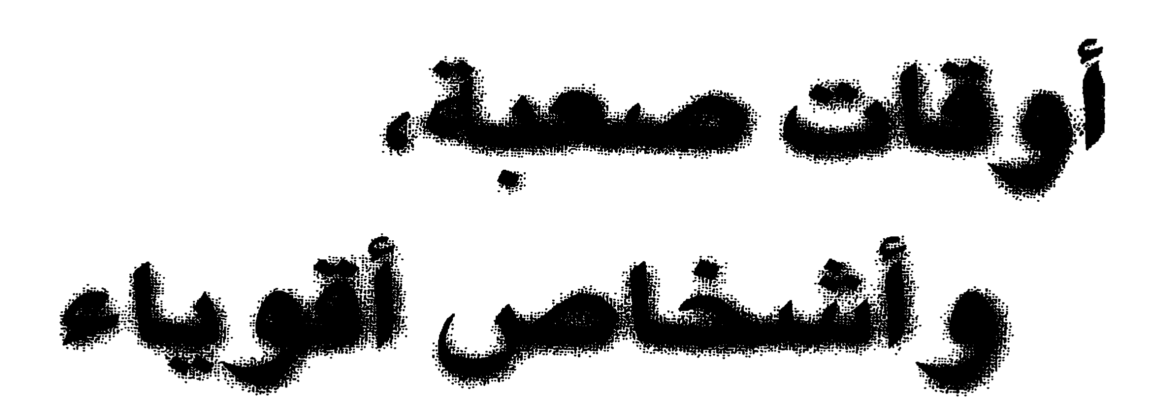
استنشقـت نفسًـا عميقًا وحمدت الله سـرًّا. لقد أعطتانا ما هـو أثمن قيمة من المال - الأمل.

لقـد استطعنـا أن نتجاوز الأزمة، بعـون الله لنا، وأصبحنا أقـوى على استكمال الرحلـة. إن الأمل الذى منحتنا إياه صديقتان كريمتـان هو الذى قوى عزيمتنا على مواصلة الحياة.

~ كاى داى



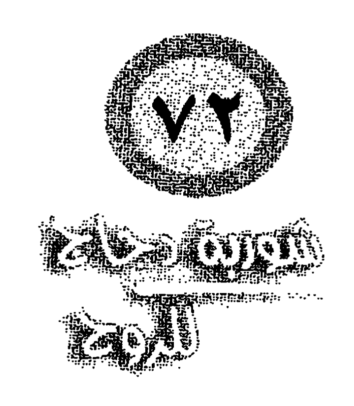




أناس صامدون

الفرق بين المثابرة والعناد أن أحدهما نابع من عزيمة قوية على فعل الشيء، وأما الآخر فنابع من عزيمة قوية على عدم فعله.

~ هنري وارد بيتشر



دروس فى المعاناة

إن النفس البشرية أقوى من كل ما يمكن أن يحدث لها.

~ سى. سى. سكوت

هناك دروس قيمة يمكن تعلمها من المعاناة، فبالنسبة لعديد من الناس، يمكن للألم أن يفتح أبواب قلبك على مصاريعها أمام الإلهامات الروحية، والقدرة على التفاهم، والوئام، والرحمة؛ حيث تميل الروح التى تشعر بالمعاناة إلى حب الناس بصورة فطرية.

التقيت أنا و" لارا" عندما كنت أعمل فى دار عبادة تابعة لأحد المستشفيات المحلية. كانت " لارا" تتماثل للشفاء بعد خضوعها لعملية جراحية إثر إصابتها بمرض السرطان للمرة الثانية، وتم تشخيص إصابتها بسرطان الغدة الدرقية للمرة الأولى فى العشرينيات من عمرها، والآن وبعد مرور قرابة العشرين عاما، فإنها تتماثل للشفاء بعد جراحة لاستئصال فص من فصوص الرئة نتيجة إصابتها بسرطان الرئة.

بعد الانتهاء من جلستنا، نظرت إلىَّ "لارا" بشغف ثم قالت لى: "إذن، ما قصتك؟".

كان يبدو واضحا أن لدى قصة ما؛ فقد كنت أفهم كل المصطلحات الطبية، وكنت أقدم تلك النصائح العملية التى تسديها الممرضات، ورغم ذلك كنت أسير بمساعدة عكازين وأقدم الإرشاد الدينى بدلاً من خدمات التمريض. وقد أوضحت لها باختصار أن لدىَّ قصة حقا، فأنا كنت أعمل ممرضة لمدة ثلاثة وعشرين عاما قبل إصابتى بتصلب فى الأنسجة فى العديد من مناطق الجسم، وأنا الآن أعمل بضع ساعات أسبوعيا فى المستشفى نفسه الذى كنت أعمل فيه منذ عدة سنوات.

أومـأت بتفهمها للكلام، وكان واضحـا عليها الهدوء والطمأنينة، وقالت بتلطف: "إننا نفعل ما بوسعنا فعله وحسب".

بعد مرور عدة أشهر، وبينما كنت جالسة على مقعد فى دار عبادة هادئة، سمعت أزيـزا قادما من خلفـى. كان صوت الأنفاس المزعج قليلا يَصدُر كاللحن، ولم يكن مفتعـلا، ولكنـه نابع بالتأكيـد من الشعور بـألم، فاستدرت ببطء للخلـف وابتسمت للمرأة ذات اللون الشاحب - كانت تلك المرأة هى "لارا".

كانـت تهمس قبل بـدء الجلسة قائلة: "لقد تغلبت على السرطان مرة أخرى، هل تودين الخروج معى لشرب القهوة والاحتفال؟".

ومن هنا بدأت صداقتنا التى استمرت لعقد من الزمن.

كان سلـوك "لارا" الهادئ، وقدرتها على الاستمتـاع بحياتها وتجاهل المستقبل، يوحـى بشجاعتهـا؛ فكانت تعتمد علـى قدرتهـا الداخلية وحكمتها فـى التغلب على الأزمـات الشديدة، وما كانـت تكتشفه من خلال معاناتها، كانـت تنقله بحكمة إلى مجموعتنا الدينية من خلال الصداقة، والكرم، وحسن الإنصات.

قالـت "لارا" بينما تهز كتفيهـا: "إن للقدر دورًا كبيرًا فى حياتنا، وهناك دروس نتعلمهـا، وعقبـات نتغلب عليها"، ولـو أصبحت نبرة صوتى تحمل مـرارة، فإن هذا يشـير إلى أن أحدهـم قد تسبـب فى أذيتى. وقالـت ببساطة: "يكـون الأمر محزنا عندما يخيِّب الناس توقعاتنا".

لم أسمعهـا تتفوه أبدا بأية كلمة سيئة عـن أى أحد؛ فقد كانت تقول: "إن النقد، والسلبية، والوقاحة تهدر كل طاقتك الإيجابية، وهى تؤذيك أكثر من الشخص الذى تتحدثين عنه".

أعلـم أنها محقة، ولكنـى لم أصل إلى الدرجـة التى وصلت إليهـا هى؛ فـ"لارا" لديها احترام للناس - وبالتحديد صديقاتها... احترام ربما يحسدها عليه المنادون بحقـوق المرأة؛ حيث إنها ليست بحاجة إلى أن تكون سياسية حياله، بل هى تحيا به. إن النسـاء متساويـات ويجب أن يعاملـن باحترام، وبلا غيرة، أو نقـد، أو حسد، أو إصدار أحكام شخصية عليهن. وهى تتقبلك، وتتقبل اختيارك لمَن تكون معه، وتتقبل اختيارك لما تقوم بعمله.

كان لـدى "لارا" قـدرة رائعة على تجنـب سموم الحياة؛ فمبادئهـا الروحية هى التسامح والتعاطف، وكانت السياسة الدينية تشعرها بالحزن، والسياسة بوجه عام تجعلهـا أكثر حزنا، ولكنها حاولت ألا تسهب فى أسقام المجتمع. كانت تلجأ للصلاة

فتشعر بالارتياح، وكانت تقول إن الانفصال عما تجلبه لها أحداث الحياة يستغرق سنوات من التفكير العميق.

قالت بتنهد: " لقد أصبت بالسرطان ليس لمرة واحدة فقط بل مرتين، وكان ذلك لسبب ما، وتغلبت عليه فى المرتين، وكان ذلك لسبب ما أيضا".

سألتها، ما تلك الأسباب، فهزت رأسها وقالت: "لست واثقة بمعرفتى إياها، ولكنها فى يوم ما سوف تتضح لى".

قامت "لارا" برعاية نفسها، وزوجها، وأبنائها، وأحفادها من خلال الأفعال بشكل أفضل من الأقوال، فهى تتحدث بأسلوب بسيط، وتستمع بإنصات، ونادرا ما تجادل، وكانت تبدى رأيها عن الشىء أحيانا، ولكنها لا تلزم أحدا بقبوله. وبالفعل، فى أغلب الأوقات كانت صداقتنا تتمثل فى فترات من السكينة والهدوء، ولم تشبها شائبة؛ فالصمت يهدئ القلب.

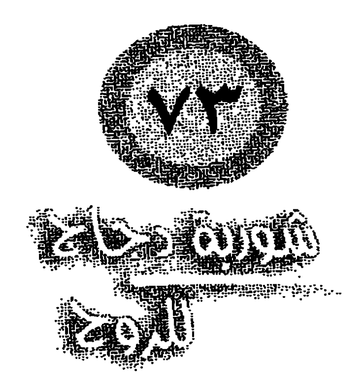
كانت الاختلافات التى تحدث بيننا تزول بسرعة، وكانت تقول لى: "من المثير للدهشة أن ترى كيف يمكن لشهور من العلاج الكيماوى أن تبين أهمية حياتك أمام عينيك؛ فعندما تكون مستلقيا على ظهرك أثناء العلاج، تفكر فى الأشياء المهمة بينما تسرى الكيماويات فى جسمك".

كان العلاج بالأشعة يؤثر بشدة على نخاع عظامها، ويبطئ من إنتاج خلايا الدم، مما أدى إلى إصابتها بفقر الدم والضعف، واستمر قيامنا بالنزهات معا ولكن بشكل مختصر، وعندما أدت إصابتى بتصلب الأنسجة إلى حدوث مشكلات فى حاسة الإبصار لدى، كانت تقودنى رغم ما بها من تعب. لم نكن نتناقش كثيرا فى هذا، بل كانت تعوضنى عما لا أستطيع القيام به.

إن نجاة "لارا" من السرطان جعلها رقيقة، ومن خلال وصفها الشخصى، تقول إن معاناتها جعلتها أكثر تكاملا وأكثر إنسانية. لم أكن أعرفها قبل إصابتها بالمرض، ولكنى أشهد على نموها الروحى الكبير وقدرتها على التعافى، وبإمكانى ملاحظة مدى تأثير هذا النمو والتعافى على كل من حولها.

ومن خلال صدمات الحياة، أصبح لدى "لارا" القدرة على نشر الحب بصمت.

~ ديانا إم. أماديو



الاستفادة المثلى من أحلك الأوقات

فى قلب الشدائد تكمن الفرص.

~ ألبرت آينشتاين

كنت فى الحادية عشرة من عمرى عندما فررت مع جدىَّ - اللذين قاما بتربيتى - من المجر، بلدنا الذى وقع فى يد الاحتلال السوفيتى، فى خريف عام ١٩٤٧، ومكثنا فى معسكر للاجئين بالنمسا. كان كل ما نمتلكه من هذا العالم هو الملابس التى نرتديها؛ فلقد فقدنا كل شىء بسبب الحرب العالمية الثانية، ولكننا ما زلنا أحياء، وكنا نشكر الله على ذلك.

كان معسكر اللاجئين يضم الفارين المعدمين مثلنا، ورغم وحشة وضيق المعسكر، إلا أنه كان فوقنا سقف يحمينا، ولدينا ما نرتديه، ولدينا خبز وحساء يسد جوعنا، فما الذى يهم إن كنا فقراء؟

ولكن هذا الأمر كان يشغل بال جدى كثيرا؛ فهو يكره العيش على إحسان الآخرين، ويكره عجزه عن توفير أسباب الحياة الكريمة لعائلته مثلما كان يفعل فى السابق. كانت تعتريه مشاعر بقلة الحيلة، وقد أمضى وقتا كبيرا فى الصلاة والدعاء، أو فى "مناجاة الله" كما كان يسميها.

كان خلف المعسكر الضيق بيئة جبلية ذات طبيعة جميلة، ونهر صاف لامع، ومزارع تنتشر بها حيوانات الرعى، وكان ذلك النهر يدعى بـ "درافا"، وقد اكتشفته أنا وجدى فى أحد أيام الصيف أثناء قيامنا بنزهة فى الريف، وذلك بعد أن قال جدى إنه رأى حلما يرشده إلى القيام بنزهة.

قال لى جدى فجأة وعيناه تلمعان: "يمكنك الاستمتاع بالمياه أثناء قيامى بشىء آخر".

لذلـك، ظللت أخوض فى المياه الضحلـة الصافية، بينما كان جدى يسير صعودا وهبوطـا على ضفة النهر، ثم أدركت أنه كان يُقَطِّـع بعض أفرع أشجار الصفصاف التـى تنمو بكـثرة على ضفـاف النهر، وبعد قليـل أصبح لديه حزمـة ضخمة منها، وحملناها وعدنا بها إلى المعسكر.

سألته بفضول: " ماذا ستفعل بها؟".

"سوف أصنع بعض السلال".

"وما حاجتك إلى السلال؟"، وتذكرت فجأة هوايته لعمل المشغولات.

"سوف أقوم ببيعها".

بعـد ذلك وجد جدى بعض الألواح الخشبية القديمة والطوب، وأنشأ بها منضدة للعمـل عليهـا أمام خيمتنا، وبعد أن قام بتقشير الأفرع، بـدأ بصنع أول سلة، والتف حولـه حشد كبير من النـاس لمشاهدته، وتطوع بعض الصبيـان بإحضار المزيد من الأفرع له.

كان يقـول لهـم: " شكـرا لكـم، عندمـا أبيـع سـلالى سـوف أعطيكـم ثمـن جهدكم".

وخلال أسبوع أو ما يقرب من تلك الفترة، كانت هناك ست سلال جميلة جاهزة للبيـع، وقد قام جـدى بتعليقها فى عصا طويلة، وحملها علـى عاتقه، وخرج قاصدا المدينة، وكان يبدو كبائع متجول، وهو ما سبب الكثير من الحرج لجدتى. ثم عاد قبل حلـول الظلام، وقد باع كل السلال، ثم عمـد إلى الحقيبة التى كان يحملها، وأخرج منهـا شيئا ما أحضره لى، وهو عبارة عن كتـاب قصصى كنت أتوق لقراءته، وكنت رأيته معروضا فى نافذة متجر لبيع الكتب، أثناء إحدى جولاتنا فى المدينة.

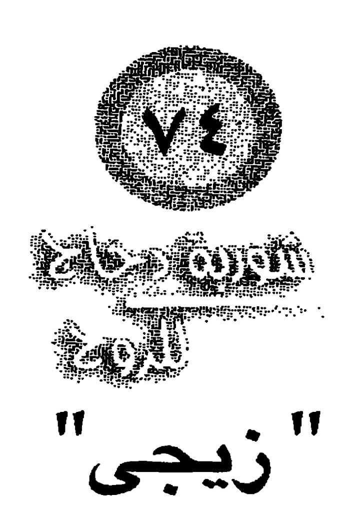
صحـت وأنـا أعانقـه: "شكـرا لك يـا جـدى"، " لم أكن أصـدق أنـه بإمكانك شراؤه".

قـال لى: " علـى الرحب والسعـة، ولا تنسى أنـه بمساعدة الله لنـا، وبشىء من الإرادة والإصـرار، يمكنـك تحقيـق الاستفادة المثلـى من أحلك المواقـف"، ثم فتح الحقيبـة مرة أخرى، وأخرج كرة مـن الخيط الأحمر وإبرة، وأعطاها لجدتى، وقال لها: "أنـا أذكر كم كنت تحبين العمـل يا "تيريز"، وهذا سيساعـدك". كانت دموع الفـرح تغمر عينى جدتى أثناء إمساكها كرة الخيط، ثم قبل أن يذهب جدى ليعطى نقودا للصبيـان الذين ساعدوه فى عملـه، قال بفخر: " ولدىَّ أيضـا طلبات لصنع المزيد من السلال".

استمر جدى فى مشروعه الجديد طوال فصل الصيف، بل كان يعطى دروسا فى صناعة السلال لكل من كانت لديه الرغبة فى تعلمها. وبعد بيعه دفعة ثانية، قام بشراء صنارة صيد ومقلاة كبيرة، ثم بنى موقدا بين مجموعة الصخور كان قد أعدها لذلك، وقام بطهى كمية كبيرة من الأسماك التى قام بصيدها، وأعطى جيراننا منها. كان من غير المعتاد أن تشم رائحة السمك المقلى هذه التى تفوح فى المعسكر، حيث تصطف الخيام كأنها جنود، ويمضى الضعفاء حياتهم فيها، وهم يأملون ويدعون الله أن تتحسن حياتهم.

كان جدى العزيز أعظم مانح للهدايا؛ فقد منحنى كتابا كنت أتوق للحصول عليه، وفى الوقت نفسه أعطانى درسا من دروس الحياة، وهو تحقيق الاستفادة المثلى من أحلك المواقف، وقد استفدت كثيرا من هذا الدرس فى حياتى.

~ رينى بورجاردت



"زيجى"

كن لطيفا؛ فكل شخص تقابله يواجه مشاقه الخاصة.

~ أفلاطون

كانت الأوقات قاسية فى منزلنا، فقد فقد زوجى وظيفته وليست هناك أية إشارة إلى إمكانية حصوله على عمل، كما أن ابنى أصيب فى حادث أثناء ممارسته رياضة الغطس، ويمكث بالمنزل للتعافى بعد إجراء عمليتين جراحيتين له، وبالإضافة إلى العمل بمدرسة للتمريض بدوام كامل، كنت أعمل فى ثلاث وظائف بدوام جزئى، لأتمكن من إطعام عائلتى المكونة من خمسة أفراد.

بعد تناولى وجبة صغيرة ذات مساء، ذهبت للرد على الهاتف، وبدون مقدمات، سمعت صوتا هادئا ورخيما يسألنى: "هل أنت بحاجة إلى الطعام؟ تعالى إلى ...أتمكن من مساعدتك"، وقام بإعطائى تعليمات ثم أنهى المكالمة. لا وقت لمحادثة النفس أو التساؤلات أمام حالتنا المادية، فالخيار لنا فى أن نقرر الثقة أو عدم الثقة فى صوت قادم من الهاتف.

كنت أشعر باليأس؛ فليس لدينا أى طعام فى المطبخ، وليست هناك أية فرصة ...ل تلوح أمام زوجى، وأعلم أنه على أن أجرب حظى، وأتنازل عن كبريائى، وأقبل ...ا العرض الغريب. هل هناك خدعة؟ أم هل نحن ضحايا لعملية احتيال؟

لم يكن الوصول إلى منزل ذلك المحسن بالأمر اليسير؛ فقد سرت أميالا عبر ...رق متعرجة تتوسط غابات شجرية، وهذه الطرق تؤدى إلى طرق أخرى أكثر ...جا وأشجارا. لا بد من أن شخصًا ما يمزح معنا مزحة شريرة، وبمجرد أن بدأت ...كير فى الرجوع، وصررت على أسنانى ندما على الوقود الثمين الذى أضعته فى ... الرحلة التى لا جدوى منها، ظهر أمامى صندوق بريد.

كان مـن السهـل إغفال المنـزل القصير ذى اللـون الأبيض؛ فهو مبنـى على تلة صغـيرة، ومجموعة من الأشجار تخفـى واجهته، ولكن الأنـوار الساطعة من المرآب المفتـوح لفتت انتباهـى. لم تكن هنـاك سيارة فى المـرآب، ولكن كانت هنـاك صفوف منظمة من الطاولات المغطـاة بالأغذية المعلبة، وأكياس الخبز، وعلب من حفاضات الأطفال، وسوائل التنظيف، وكل ما يحتاج إليه المنزل.

حيانى رجل قوى غريب بالقليل من الكلمات، لا تختلف كثيرا عن تلك التى كانت فـى المحادثة الهاتفيـة. قال لى: "انظرى حولـك، وإذا وجدت شيئـا تحتاجين إليه فخذيـه"، وأعطانى أكياسًا ورقية، ثم ذهب لمقابلة شخص جديد آخر متحير، وقال له الكلام نفسه. لا يمكن أن يكون هذا حقيقيا!

مـلأت أكياسـى الورقية عن آخرها بـكل ما نحتاج إليه، وشكـرت الرجل الكبير كثـيرا، فكان جوابه أن قال: "تعالى إلى هنا فـى الأسبوع القادم، فما أخذته سينفد خلال هذه الفترة".

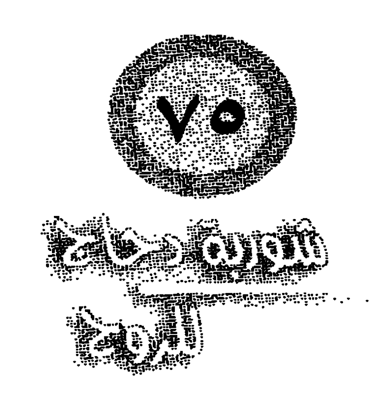
كنـت أشعر بحيرة كبيرة فى رأسى؛ فمعى ثلاثـة أكياس من البقالة أعطاها لى شخص لم أقابله من قبل مجانا، وطلب منى العودة مرة أخرى للحصول على المزيد. هـل هناك شخص عاقـل يمكنه فعل شىء كهذا؟ حسنا، يبدو أن ملاك الرحمة هذا الـذى يدعى "زيجى" قـد فعل ذلك. ولأنه أرمل ومتقاعد، فقد أراد أن يفعل شيئًا ذا قيمـة فى سنوات عمره الأخيره ليشغل فراغه، فـكان يقود شاحنته الصغيرة يوميا، ويجلـب المـواد النافعة، والمعلبات من متاجر البقالة المجـاورة، وكان يسلم غالبية ما يجمعه إلى الملاجئ وبنوك الطعام، ويحتفظ بالبقية فى مرآبه، ويبحث عن أسَر تمر بأوقات قاسية مثلنا.

لم أكـن أعلم أبدا ماذا ستحتوى قائمة طعامنا طـوال الأسبوع حتى "نتسوق" أنـا وأولادى فى مرآب "زيجى"، فكنا نتنـاول اللحوم المعلبة، والحساء، والدقيق، وأنواعًـا كثيرة من الحبـوب، وكنا نستمتع بالطعام كالملـوك. وبعد ضماننا لتوافر الطعام تمكنا من التركيز على تسديد الفواتير الضرورية بما لدينا من مال قليل. وقـد رُفِعَ عن كاهلنا حمل ثقيل فى شتاء ذلك العـام، بينما كان زوجى يبحث عن عمل.

وبـين فترة وأخرى كنت أقف عند المنزل الذى اعتـاد "زيجى" العيش فيه. ولقد أُغلِق المـرآب، ولكننى مازلت أسمع ذلـك الرجل يقول: " انظـرى حولك... ساعدى نفسـك". نعم يـا "زيجى"، نظرت حـولى، ورأيت روحا طيبة تعطى مـا بوسعها لأن

شابــة وعائلتها التى تحتــاج إلى يد العون، ثم ساعدت نفسى على نيل ما كنت أريده، ألا وهو إيمان متجــدد بوجود العطف لدى الغرباء، والامتنان لوجود الأمل الذى كان قد قل. ولقد غذيت أبداننا وأرواحنا، وهذا العالم مكان أفضل بوجودك فيه.

~ إيرين بودزنيسكى، ممرضة



العودة للمنزل

إن المشردين ليسوا أشخاصا غير مؤهلين اجتماعيا، بل هم أناس بلا مأوى.

~ شيلا ماكيكنى

فـى أثناء عودتى إلى المنـزل، أصابتنى هزة القطار اللطيفـة بالنعاس، رغم حقيقة أنى أقف حاملًا حقيبة كأن بداخلها مبنى بأكمله وعندما استدرت قليلا لأخفف من الألم الذى أشعر به فى كتفى، رأيت الباب ينفتح فى نهاية العربة.

دخل مـن الباب المنزلـق رجل تتضح عليه علامـات التشرد، وتفـوح منه رائحة البـول النـتن والجسد المتسخ، وكان يرتـدى معطفا باليا مرقطـا بالأوساخ، وبنطال جينز ممزقًا، وفردتى صندل مختلفتـى الشكل (كان يرتديهما رغم درجة الحرارة المرتفعـة للشـوارع الإسفلتية التى تبلغ خمسين درجة مئويـة)، وهما يظهران قدمين ممتلئتـين بالقـروح، وأظافر سوداء، وكان يجر خلفه حقيبة تبـدو أثقل بثلاثين مرة من حقيبتى، وهى مملوءة عن آخرها ببقايا أشياء مختلفة.

عبر العربة كلها ببطء، وهو يسأل الناس بأدب أن يعطوه بعضًامن النقود، ويبدو مـن صوته المحنك أنه فعل هذا مرارا من قبـل. غضضت بصرى وأنا أبحث بسرعة فـى جيوبى، وكنـت آمل العثور على بعض مـن النقود الفضيـة؛ لأعطيها له، حتى لا أتسبـب فى إفلاسى حتى نهاية الأسبوع، لكـن خرجت يداى خاويتين، ورفعت رأسى بمجـرد أن مر بجوارى، وهـززت كتفىَّ معتذرة، وأخبرته بأنه ليس معى نقود فضية، وتوقعت منه أن يعبر الباب المجاور لى ليمضى إلى العربات التالية.

ولكنـه لم يقم بهذا، بل وقف مكانه وأخذ يحملق فـىَّ، وهو يقول شيئا ما بصوت منخفض.

عندمـا ملت نحـوه لأسمع ما يقول، أدركت أنه يطلب منى أن آخذه إلى منزلى... وأعطف عليه.

فجـأة، لم تصبح النقـود ذات قيمة بالنسبة لهذا الرجل الذى يحيا حياة فقيرة، وهو لا يملك نقودا حتى ليشترى بها جوارب تقيه من البرد. كان يريد العطف، وليس الطعام أو الملابس أو بطانية - كان يريد العطف وحسب.

وقـد شعـرت بما هو أسوأ مما شعـرت به عندما وجدت جيوبـى خاوية؛ فالرجل الواقـف أمامـى، ويؤذى أنفـى برائحته، يقـف قريبا جـدا منى، وليس لديه سوى حقيبته، ولا شىء يهمه. فظللت أتساءل لمَ لمْ يحظ بالحب كبقية الناس.

قـال لى إننـى جميلة، وطلـب منى أن آخذه معـى إلى منـزلى. كان قلبى يخفق، ولم أستطـع أن أفكـر فى كلمات مناسبة لأقولها بجانب قـولى: "لا يمكننى ذلك، أنا آسفة".

عندئـذ أظلم وجهـه، وسألنى: "ما عيبـى؟". كانت الإجابة علـى شفتىَّ قبل أن أدرك أنها حقيقية.

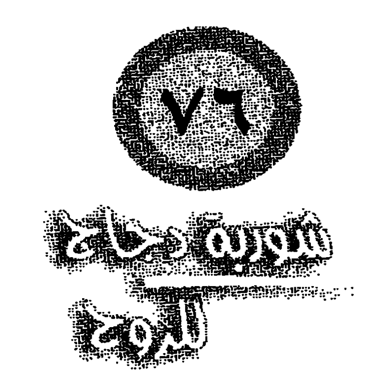
أخبرته بأننى لست مناسبة له.

وبعد فترة طويلة من مغادرة الرجل للقطار، وعودتى إلى منزلى، فكرت فى الرد الـذى قلته له، وتعجبت كيف شعـرت بأن هذا الرد مناسب جدا، فأدركت حينها أنى لم أكن أفضل الحب على المال أو الطعام... وحقيقة أن ذلك الرجل يقدر شيئا غاية فى البساطة ومعنوى، هو أمر أكثر مما أتوقعه من نفسى.

لقد علمنى أهمية الحب دون أن يقصد.

~ ميلا سيبروك





أمى القوية للغاية

إن محبة الأم هى الدافع الذى يمكِّن الإنسان العادى من فعل المستحيل.

~ ماريون سى. جاريتى

أمى هى أعظم أم على الإطلاق؛ فبينما كنت أكبر، كنت أنظر إليها كبطلتى فى كل ما تفعله من أجلى. أذكر عندما كانت تصلح لى دميتى، وعندما ساعدتنى فى تلوين الصور الجميلة حينما بدأت دراستى بالمرحلة الابتدائية، وأذكر عندما كنت فى المرحلة الإعدادية أننى كنت أراها تقوم بأمور يفترض أن يقوم بها الأب، مثل إصلاح السيارة، دون أن تكترث لما يمكن أن يصيب يديها من شحوم. أما الآن، وقد بلغت المرحلة الثانوية، فأراها قوية وحساسة فى الوقت نفسه، فهى تنظر إلى الحياة نظرة إيجابية، دون أن تكترث للموقف.

ذات يوم عدت إلى المنزل ورأيت أوراقا على منضدة المطبخ، وكانت أمى جالسة، ويبدو على وجهها القلق، وهى تنظر إلى أبى. لم يكن أبى يعمل فى ذلك الوقت؛ فقد كُسِرَ ذراعه. كنت قد سمعت والدىَّ يتحدثان عن أمور مالية بضع مرات قبل ذلك، ولكننى لم أسألهما أبدا عن الموقف.

سألتهما: " ما الذى يحدث؟".

قالت أمى: "يجب أن نترك المنزل فى غضون أسبوعين"، وكانت تستند بمرفقها إلى المنضدة، وتضع يدها على جبهتها، فأدركت حينها أن هذه المشكلة خطيرة. قامت فى ذلك اليوم بإجراء مكالمات هاتفية، وبدأت فى البحث عن مكان لتأجيره.

لم يكن بحوزتنا مال، وليس لدينا فكرة عما سنفعله. قرأت الأوراق التى على المنضدة، فوجدتها تقول إننا فقدنا المنزل لأننا لم نكن ندفع الإيجار، وقد كنت مندهشة من أن كل هذا كان يحدث، بينما لم يكن أبى يفعل شيئا حياله، ولم تتنا

أمـى أى شىء حيال ذلك. وبدا أن كل شىء ينهـار، ولكن أمى بدت وكأن هذا الأمر يزيدها قوة.

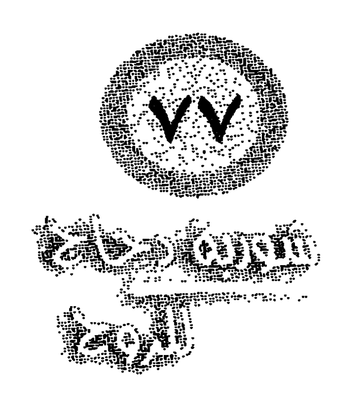
لقـد بذلت كل ما بوسعها طوال ذلك الأسبوع للعثور على مكان لتأجيره، وإضافة لعـدم وجود مكان ننتقل إليه، فليس لدينـا شىء لنأكله أيضا؛ فالطعام الذى اشتراه أبـى الشهـر الماضى قد نفد، ورغـم أن أمى لم تظهر ألمها، فقـد شعرت به، وشعرت كيف أنه يحزنها عدم قدرتها على توفير مأوى جيد وطعام لنا.

بعد رؤيتى كفاحها طوال الأسبوع، عدت إلى المنزل، فوجدت ابتسامة ترتسم على وجهها، ووجدتها تطهو الطعام، وهذا أمر غريب حقا لأنها لا تحب أن تطهو الطعام، فأحسست أن هناك أخبارا سارة، فسألتها: "ما الجديد؟".

قالت لى، والابتسامة على وجهها: "اليوم سوف نبدأ انتقالنا. هناك مسكن قريب مـن مدرستك، وحمدا لله أنهـم سمحوا لنا كلنا بالانتقال إليـه رغم صغر حجمه". كنت أرى أنها تشعر بالارتياح والسعادة، وقد أعجبت بها كثيرا فى تلك اللحظة.

أمـى هى أعظم أم علـى الإطلاق، ولا أدرى كيف يمكننـى أن أحيا بدونها، ومثل هـذه الأوقـات العصيبة تجعلنى أعجـب بقوتها. وقد يتخلى بعضـ الناس عن الأمل أمـام المواقـف الصعبة، أما أمى فتنظر إلى اللحظات الصعبـة فى الحياة على أنها اختبـار، أو فرصة لتزيدها قوة، وعندما تبـدو المشكلات غاية فى الصعوبة، تجعلها تبدو سهلـة الحل. أريـد أن أكون كأمى عندمـا يصبح لدىَّ اطفـال، وأشكر الله أن أعطانى أما رائعة مثلها.

~ بريندا باراجاسد، ١٦ عاما



المحترق

قد لا تكون كل الأيام التى تمر بنا جيدة، ولكن هناك شيئًا جيدًا فى كل يوم منها.

~ كاتب مجهول

لقد انتهيت توا من مشاهدة حلقة الاحتفال بالذكرى السنوية العشرين لبرنامج أوبرا وينفرى شو، وقد ظهر الضيوف السابقون واختاروا شخصياتهم المفضلة التى ألهمتهم، وغيرت حياتهم فى بعض الحالات.

لا يمكننى نسيان السيدة المصابة بسرطان الوجه، فقد قالت إنها كانت تشعر بالحزن لما أصابها، إلى أن رأت الحلقة التى استضافت فتاة جميلة صدمها سائق ثمل، وقد اشتعلت النار فيها، وقد ذابت ملامح وجهها بمعنى الكلمة. لقد أثرت هذه القصة فىَّ حقا.

فقد احترقت نسبة سبعين بالمائة من جسد أمى عندما نشبت النيران فى المنزل منذ عامين، ولن أنسى المكالمة الهاتفية التى تلقيتها عندما كنت فى العمل فى ذلك الصباح البارد من شهر يناير.

سألنى المتصل الذى يبدو صوته بعيدا: "هل أنت الآنسة ديكسون؟، أنا أتصل بك من قسم شرطة فينلاند". إننى أعيش فى ولاية كارولينا الجنوبية، وأمى وأخ يعيشان فى فينلاند بولاية نيو جيرسى. وعندئذ علمت أن شيئا خطيرا قد حدث.

"هل تُدعَى أمك نعومى كوك؟ أنا آسف لإخبارك بأنه تم نقل والدتك بطائرة مروحية إلى فلادلفيا... فقد نشب حريق بمنزلها، وهى فى حالة خطيرة".

كانت قيادة السيارة إلى نيو جيرسى هى الأطول فى حياتى، وطوال الطريق ظلت ذكريات الطفولة تتداعى فى ذاكرتى، ولا يمكننى أن أصف ما كانت عليه طفولتى إلا بذكر الكعك الدافئ والحب الغامر. لقد تذكرت كيف كانت أمى تسب

معـى إلى المدرسة عندما كنت صغـيرة، وذات مرة كان هناك فتى صغير يضايقنى بكلامـه، وعندما سمِعتْه يشتمنى، ذهبت مباشرة إلى أمه، وقالت لها بكلام عنيف إنه من الأفضل أن تجعل ابنها يكف عن مضايقاته. هكذا كانت، ولم تكن تتحمل أى هـراء من أى أحد، وكانت حازمة، وعلمتنى كيـف أكون مثلها، ولكنها كانت عطوفة مع من تحبهم.

عندمـا وصلت إلى مركز الحريق، لم أكن أدرى صدقا إن كنت مستعدة لما يمكن أن أراه، وكنت محقة فى ذلك؛ فقد كانت أمى ملفوفة بعصابة من رأسها إلى قدمها، وكانـت تبدو كمومياء، وكل مـا يُرَى منها هو عيناها وأنفها، فانهرت لرؤيتها، وبكيت غالبية الوقت فى تلك الليلة.

وفى الأشهر القليلة التالية نجت أمى بعد أن كانت على حافة الموت، وتم إدخالها فى غيبوبـة باستخدام العقاقير لتخفيف آلام الحروق، وخلال تلك الفترة نجت من نوبتـين من الالتهاب الرئوى، وهو العدوى الدائمة التى تصيب الناجين من الحروق، ومـن العديد مـن العمليات الجراحية، وزراعـة الأنسجة. كان الفريـق الطبى الذى ساعدهـا على البقاء حية فريقًا رائعًـا، والحقيقة أن عدم استسلامها لهذه الجروح الفظيعة لم يكن سوى معجزة.

وبعـد أربعة أشهر من الحريق، شعـر الأطباء بأنه حان الوقت لخروجها من تلك الغيبوبـة، وللمساعـدة على تحفيز وعيهـا، اقترحوا عزف الموسيقـى التى تفضلها، والتحدث معها. وقد قام الأطفال الملتحقون بالمدرسة الذين كانت تدرس لهم، برسم لوحـات لها، فوضعْتُها على كل الخِزانات الموجـودة بغرفتها، وشرحت لها كل واحدة منهـا بالتفصيـل. وبعد إمضاء ليلـة طويلة مميزة بجانب سريرهـا، وأسبوعين من الانتظـار، بـدأت أفقد الأمل. هل يمكن لهـا أن تخرج من هذه الحالـة؟ وهل كل ما أفعله صار عبثا؟

وفـى صبـاح اليوم التالى، وبينما كنـت أنزل إلى رواق المستشفـى، قفزت إحدى ممرضـات طاقم الفترة المسائية حين مررت مـن أمامها، وقالت: "صباح الخير!"، وكانت غاية فى الابتهاج.

اقـترب منى أحد الممرضـين، والذى كان موكلًا خصيصـا للعناية بأمى، وقال: "هـل أمضيت ليلة جيدة؟" وكان مبتهجا أيضا، وأزاح الستارة الخاصة بغرفة أمى، وقـال: "لقد أمضت هى ليلـة جيدة"، وعندئذ كانت عيناى تموجـان بالدموع. كان هناك طبيبان للعلاج الطبيعـى يساعدانها على الجلوس على كرسى متحرك، فقد

استيقظت خلال تلك الليلة، وعندما رفعت بصرها لأعلى ورأتنى، أشرق وجهها وتبسمت، وبدأ كل من كان فى جناح المستشفى بالتصفيق. " أمى! آه يا أمى!"، وجرى الدمع على خدَّىَّ.

إن رحلة التعافى طويلة جدا، ولكن أمى تعافت بالفعل، ولو قلت إنها بذلت جهدا كبيرا من جانبها، فهذا القول أقل مما تستحقه؛ فلقد كان عليها تعلم المشى من جديد، والحديث، والأكل، وارتداء ملابسها بنفسها، وكل الأشياء التى نقوم بها ببساطة. وبغض النظر عن كونها ستحيا حياتها بهذه التشوهات الناتجة عن الحريق، ولكنها فعلت كل هذا.

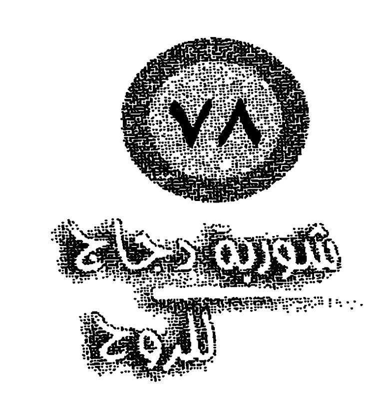
لن أكذب وأقول إنه لم تمر علينا أوقات كان من السهل أن لو ماتت فى الحريق، فلقد كان الألم شديدا عليها من الناحية الجسدية والنفسية؛ فغالبا ما كان الناس يحملقون بها، وفى يوم من الأيام أخذتها إلى المتجر، فسألنى رجل فظ بالخارج: "ماذا حدث لها؟"، فاندفعت بها إلى الداخل، وكل ما كنت أريده فقط هو أن أعيدها إلى طبيعتها، ولم أرد أن يلاحظ أحد أن هناك شيئًا مختلفًا بها، بل أردت أن ينظر الناس إلى قلبها، ويعلموا كم كانت هذه المرأة محبوبة!

وبينما كانت جالسة بالقرب من طابور دفع ثمن المشتروات، جاءتها طفلة صغيرة ربما تبلغ من العمر خمس سنوات أو ما يقارب هذا، وكانت الطفلة تضع ضمادة على أصبعها، فسألتها بطريقة عفوية: "ماذا حدث لك؟". كنت فى حالة من الذعر، ولم أستطع الخروج من الصف، والذهاب إليها. وكان على أمى أن تتعامل مع الموقف بنفسها هذه المرة، فابتسمت للفتاة وقالت : "لقد أصبت فى حريق، ولكننى أتحسن كثيرا الآن". وعندما أمسكت بأصبع الفتاة الصغيرة الملفوف بالضمادة، قالت الفتاة: "هل تحتاجين إلى ضمادة؟ إن لدى أمى الكثير منها". كانت براءة الطفلة تبعث على السرور، فقالت أمى وهى تمازحها: "أعتقد أن هذا الجرح أكبر بكثير من الضمادة، يا جميلتى"، ثم نظرت إلىّ وابتسمت. ولاح فى عينى أمى لبرهة قصيرة بريق سعادة افتقدته كثيرا منذ أن أصابها هذا الكابوس، فعادت لسابق عهدها. وكانت هذه مجرد لمحة سريعة من الماضى، ولكن كل الحب والذكريات تدفق فى ذاكرتى فى تلك اللحظة، وظلت معى ولازمتنى بعد ذلك الوقت.

ما كان لذلك الحريق أن يُذهبَ عزيمة أمى وروحها المثابرة، ورغم ظروفها المؤلمة، كانت أمى تمس قلوب كل من يقترب منها، فسواء كانوا صغارا أم كبارا أصحاء أم مرضى، كانت تحكى لهم قصتها، وكيف أن الله أنقذ حياتها.

وقد حاولت، رغم صعوبة الأمر، أن أعتنق توجه أمى الذهنى نفسه نحو إصابتها فـى الحريق طوال تلـك السنوات، فدون الاكتراث بما تسببـه لى الحياة، حاولت أن أتذكر أن أنظر إلى النصف المملوء من الكوب، وأنا أدين بهذا لأمى التى لم تستسلم أبدا.

~ ليزا رايت - ديكسون



علامات فى القلب

القائد قدوة لمن يتبعه، سواء كان يقصد ذلك أم لا.

~ كاتب مجهول

"إن ابنك جوزيف مصاب بالتوحد".

تشبثتُ بأظافرى بمسند الكرسى الذى أجلس عليه، فقد كنت أشعر بأننى سأغوص فى الأرض فى أى لحظة؛ فلم يكن هذا التشخيص هو الذى كنت أتوقعه من الطبيبة.

بعد الاحتفال بعيد ميلاده الثالث بفترة وجيزة، أخذ النمو فى مهارة التخاطب لدى "جوزيف" يتباطأ. وقد كنت أنا وزوجى قلقين لهذا، ولكننا لم نبالغ فى الخوف منه؛ فقد كان لدى ابننا الأكبر "جوناثان" تأخر فى التخاطب حينما كان فى مثل هذا العمر. وسيخضع "جوزيف" للعلاج لمساعدته فى التغلب على هذه العقبة، مثلما حدث لأخيه، ولكن التوحد؟! هززت رأسى - إن الطبيبة مخطئة.

وفى الغرفة، كان "جوزيف" يفتش فى صندوق الألعاب، وكان يغمغم وهو يجذب هاتفا مصنوعا من البلاستيك، فقاومت ضحكاتى. كان ابنى ينشر البهجة كالمعتاد فهو مرح جدا، وكان كل الأطفال المصابين بالتوحد الذين رأيتهم، منعزلين، لذا لا يمكن أن يكون "جوزيف" مصابا بالتوحد.

أصررت على رأيى فقلت: "لا يمكن أن يكون هذا صحيحا، انظرى إليه! إنه سعيد، ويمكنه قراءة كلمات بمستويات أكثر تقدما من عمره". وقد شعرت بغصة فى حلقى عندما تسلق "جوزيف" ووصل إلى صدرى ولف ذراعيه حول عنقى متبسما وجرت الدموع على خدىَّ عندما أحسست بدفء أنفاسه على وجنتى، وقلبه يدق على صدرى؛ فأنا أرى ابنى سليما، والآن هناك شخص غريب يقول إنه ليس كذلك.

قلـت لهـا: "وألعـاب الفيديـو - بإمكانـه ممارسة الألعـاب باستخـدام هاتفى المحمول".

ابتلعت الطبيبة ريقها وقالت: "إن "جوزيف" من النوع الذى نسميه بـ التوحد ذى الأداء المرتفع، ويعنى هذا أنه من النوع متوسط الذكاء أو ربما أعلى قليلا".

ثـم استطردت قائلة: "ولكن لا يجب أن تكون هنـاك أعذار، عامليه كطفل عادى، وإلا ستدعين التوحد يعوقه، هل تفهمين؟".

الشـىء الوحيد الـذى أفهمه هو أن لـدىَّ خططًا لتنشئة "جوزيـف"، فأنا أريده أن يصبـح قائدا، يـترك بصمة فى حياة كل من يعرفه. أمـا الآن، فتسربت كل تلك الأهداف من بين يدى أسرع من تسرب المياه من الغربال.

وخـلال الأسابيـع التالية، كنـت أتخبط فى بحر مـن الكآبة، وفقـدت الثقة فى مقدرتى كأم، وكنت أوبخ نفسى بأنى كنت سألاحظ الأعراض مبكرا، لو أنى أمضيت مـع "جوزيف" وقتا أكـبر مما كنت أمضيه فى كتاباتى، ولم يكن يرفع من معنوياتى سماعـى قـول الآخرين: "يا إلهى، مـاذا فعلت عندما كنت حاملا بـه؟"، أو " أظنه مرضـا وراثيا من جانب عائلتـك؟"، وبغض النظر عما قيل، فمـن الواضح أننى أنا الملومة على حالة "جوزيف".

لقد كرهت الخروج إلى الأماكن العامة، فحينها كان "جوزيف" يتصرف بطريقة أكثر توحدا، فكان يصيح بصورة عشوائية، ويتأرجح إلى الأمام وإلى الخلف، ويصفع وجهه، وكل هذه الأفعال كانت تتسبب فى حملقة الناظرين وتهامسهم. كنت أكرههم كلهـم، وخاصة مـن بصحبتهم أطفال أسويـاء، وكنت أمقت نفسى لأنـى لا أريد أن يرانى الناس مع ابنى الغالى.

وكوسيلـة للتخلص من الضغط، وللمحافظة علـى صحتى النفسية، كنت أمارس المشـى ليـلا. وفى ليلة من الليالى، وكمـا كنت أفعل فى السابق، نظـرت إلى السماء لأهـدئ قلبى المهموم، وبينما كنت أحملـق فى النجوم، وهى تتلألأ كجواهر مرسومة علـى لوحة من قطيفة سوداء، أدركـت شيئا: لم يكن ذلك خطئى؛ فأنا لم أتسبب فى إصابة "جوزيف" بالتوحد، ولم يكن باستطاعتى فعل شىء لمنع هذا، وكل ما يمكننى فعله هو أن أمضى قدما، وأفعل ما بوسعى لمساعدة ابنى على التغلب على مرضه.

توقفت عن إلقاء اللوم على زوجى، وبدأت بمساعدته فى البحث عن برامج علاج مختلفـة، وإلحاق "جوزيف" ببرنامج علاج وظيفى وتخاطبى، وقرأت كل ما أمكننى قراءته، وثقفت نفسى والآخرين بمعلومات عن المرض.

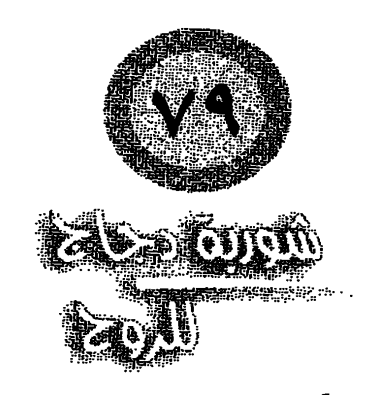
وقد بدأت أرى "جوزيف"، مثلما كان من قبل، كهالة من النشاط الأبدى الشديد، ولا يختلف كثيرا عن بقية الأطفال الذين هم فى مثل عمره، وكنت أعجب من كيفية استمتاعه بكل ثانية من حياته، ولا يكترث بما يظنه الناس عنه.

وذات مرة كنا فى متجر البقالة، فدخل فى نوبة صياح عشوائى، وكان ينكمش خوفا كلما نظر إلينا أحد المارة نظرة باردة، وحاولت أن أسكته، ولكن عبثا، فقالت امرأة عجوز بابتسامة ترتسم على فم يخلو من الأسنان: " دعيه يصح؛ فهو فقط يصدر ضوضاء مبهجة، هذا كل ما فى الأمر، وسماعه يسعد قلبى".

كان "جوزيف" يتأمل كل الأشياء التى أراها عادية، مثل الطريقة التى تترك بها قطرات المطر مسارا متعرجا على النافذة، وصوت أجنحة الطيور عند طيرانها، وحتى غروب الشمس يجعله فى عجب شديد. وبعد محاكاتى له، أصبحت أنا أيضا أعجب من الأشياء الصغيرة فى الحياة، ولم أستطع أن أصدق ما كنت أفتقده.

وكما كانت الخطط، لم يبتعد "جوزيف" كثيرا عن أهدافى؛ فقائدى الصغير كان يترك بصمته فى حياة كل من يعرفه، وفىّ أنا بشكل خاص.

~ ديبى روبولو



الأمل اختيار

إن الطريق المبنى على الأمل أكثر إمتاعا للمسافر من الطريق المبنى على اليأس، حتى وإن كان كلا الطريقين يؤدى إلى الغاية نفسها.

~ ماريان زيمر برادلى

كان إعصار "كاترينا" من أشد الكوارث تدميرا فى تاريخ الولايات المتحدة. وعندما ضرب هذا الإعصار منطقة شاطئ الخليج بشدة ودمر مدينة نيو أورليانز فى شهر أغسطس عام ٢٠٠٥، كنت أعمل فى قطاع الإسكان والتنمية الحضرية بمدينة أوكلاهوما. وفى يوم من الأيام، استضاف مكتبنا فريقا مكونا من اثنى عشر متخصصا فى إسقاط الرهون العقارية. وفى الأسبوع التالى، زاد عدد فريقنا إلى ثلاثمائة مندوب لتقديم المعونات للمتضررين من إعصار كاترينا. كان عملنا يقتضى مساعدة أصحاب المنازل المتضررين فى قضايا الرهن الخاصة بهم، ومساعدة هؤلاء الذين يتلقون إعانة لدفع إيجار مساكنهم فى الانتقال إلى مسكن جديد.

فى الوقت الذى حدث فيه الإعصار، كنت مشغولة بقضاياى الشخصية، فقد أعيتنى متطلبات الاعتناء بوالدى المسن، وابنى الذى يواجه متاعب فى مدرسته. ومع ساعات العمل الإضافية التى تطلبتها الكارثة، كنت أغادر العمل فى معظم الأيام منهكة عاطفيا - كيف يمكننى مساعدة الآخرين بينما أنا نفسى أواجه المتاعب؟

ولأن خطنا الساخن قد تم عرضه فى وسائل الإعلام بصورة واضحة، فقد كنا نتلقى آلاف المكالمات الهاتفية يوميا، والتى كان العديد منها لا علاقة له بالإسكان. وكان اتصال الأشخاص الذين تم إجلاؤهم بالعالم الخارجى محدودًا منذ أن أتلفت هواتفهم وحاسباتهم المحمولة. وكانوا يظلون أياما فى ملاجئ مؤقتة مكتظة، تبعد

أميـالا عن منازلهم، ينتظرون وينتظرون - فقط من أجل أن ينالوا فرصة استخدام الهاتف. ولذلك، لم تتوقف هواتفنا عن الرنين أبدا.

لقـد تحدثـت مع عـدد لا حصر لـه من الضحايـا الذيـن كانوا يحاولـون بيأس العثـور على أفراد عائلاتهم الذين فُقِدوا فى الفيضان. لقد كانوا جميعًا بحاجة إلى المساعـدة فى إيجاد مسكن وطعـام وملبس. وكانت المهمة الضخمـة المتعلقة بإعادة البناءِ والإسكان فوق طاقتنا. كنت أستمع إلى قصة بعد أخرى مليئة بتفاصيل مروعة عن أُسَر فقدت كل قطعة من أثاثها، وكل ملابسها، وكل صورة التقطتها، واللحظات العزيزة، وكل أثر من الماضى ذهب إلى الأبد.

كان هنـاك عدد قليل جدا منهم استطاعوا العـودة إلى وظائفهم، لذلك لم يكن لدى البقية دخل مادى، ونفدت أموالهم. وكان الدمار واضحاً كالشمس، وقد استغرق الأمر أسابيع قبل وصول أيـة مساعدة فيدرالية لأغلبية هؤلاء الضحايا، والبعض لم يتلق أى شىء.

أحيانـا، كنـت أمسح دموعى وأقول: أنا آسفة! وكان هـذا هو كل ما بيدى، فماذا يمكننـى أن أقول غير ذلك؟ إنهم يعرفون أنى لم أعـان مثلهم، وأنى أعمل فى مبنى آمـن فى مكان ما بمدينة أوكلاهوما، وما زلـت محتفظة بمنزلى ووظيفتى وعائلتى. والخلاصة أن حياتى لم تسلب منى مثلهم؛ ولذلك كنت أتعجب فى كثير من الأحيان كيف كنت أظن أن مشكلاتى الشخصية تتساوى فى الأهمية مع ما يواجهونه.

ورغـم توافرنـا للمساعـدة، جعلـت الأزمة بعضَ المتصلين لحوحـين أو وقحين أو عدائيـين، و كان بعضهـم غـير صبـور ويعانـون الهستيريـا، وكان لبعضهم ميول انتحاريـة. كنت عادة أتعاطف مع الآخرين وأستمتـع بمساعدتهم، ولكن مع كل هذه السلبيـة، كان مـن الصعب أن أظـل إيجابية وقادرة على تقـديم المساعدة، وعندما اعتقدت أنى سمعت ما يكفينى من المكالمات، جاءتنى مكالمة من "بريندا".

كانـت "بريندا" سيدة عزباء فى بداية العقـد الخامس من عمرها، وليس لديها أبناء. وكانـت تعيش وحيدة دائما، وتمكث فى مأوى مكتظ فى هيوستن طوال الشهر الماضـى. وبسبب العـدد الكبير من ضحايا الإعصار الذيـن تم نقلهم إلى هيوستن. كان مـن المحال معرفـة المدة التى ستستغرقهـا الحكومة لتوفير مسكـن مؤقت لها. وعندما سألتها كيف كانت تواجه الأزمة، كان هذا ما قالته لى:

"سمعـت أن منـزلى لا يزال غارقا تحت المياه، وحتى هـذا الوقت لا أعلم إن كان مـن الممكن إعادة بنائه أم لا. وأصعب ما فى الأمر هو رؤية كبار السن يعانون؛ فلد.

الشبـاب وقت أطـول ليستعيدوا ما فقدوه، بينما العديد مـن الكبار ليست لديهم أية موارد أخرى".

ابتلعـت ريقى بصعوبة - كيـف سأتصرف معها؟ لقد أصيبـت "بريندا" بشدة، ولكن قلبها لا يزال يفيض بالحب للآخرين.

استمـرت فى حديثها قائلـة: "أعلم أن الفـرج قريب، وأنا أؤمـن بأنه لو أن الله اختارنـا لمواجهـة هذه المحنـة، فسوف يمنحنا القـدرة على التحمل، كمـا أن تدمير مدينتنا قد ولَّدَ فينا روح الوحدة".

لم أجـد ما أقولـه من كلمات؛ فخلال الأسابيع العديـدة الماضية، كنت الشخص الذى يحاول تقديم التشجيع.

واستطـردت: "إن أملـى ليس مبنيا علـى ظروفى الخاصة، بل علـى قرارى بأن أختار الأمل؛ فالأمل اختيار".

قلـت فـى قرارة نفسى: ما أروعهـا! ماذا أفعل أنا هنا؟ إنهـا هى الشخص الذى يجـب أن يتحـدث إليه النـاس، وإننـى لم أر إيمانا راسخا فى وسـط الضياع مثل ما لديها. لقد اختزنت "بريندا" ثقتها وإيمانها فى مستودعها الروحى ليوم مطير. ويا له من يوم مطير!

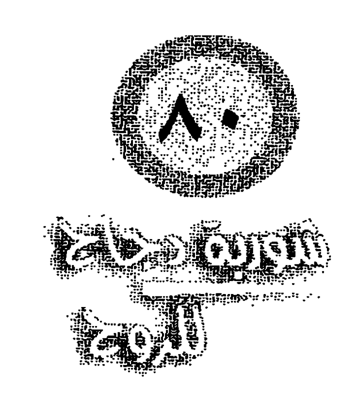
وبعـد لحظـات، أنهينا حوارنا، وقمت بتسجيل بعضـ المعلومات فى حاسوبى عن مكالمتنـا. وعندما راجعت البيانات التـى أدخلتها توا، أدركت خطـأً كتابيًّا. وعندما ضغطـت على مفتـاح الرجوع إلى الخلـف لتصحيح الخطأ، أدركـت شيئا صدمنى، وهـو أن "بريـنـدا" لا يمكنهـا "تعديل" ماضيهـا، ومأساتها يستحيـل "مراجعتها"، فليس هناك زر "الرجوع إلى الخلف"، ولا زر "هروب" يمكن الضغط عليه. والشىء الوحيـد الذى يمكن لـ" بريـنـدا" تغييره هو توجهها الذهنى. لقـد نُقلت من موطنها رغمـا عنهـا، ولكنها اتخذت قـرارا بأن تنمـو وتزدهر، لا أن تبقى علـى قيد الحياة فحسب.

وعندما أنهيت كتابتى للمعلومات عن مكالمتنا، أغلقت الملف، وتعجبت من اختيار "بريندا"، وهو اختيار التركيز على مستقبلها بعد العاصفة.

مـا زال لدىَّ منزلى، وما زالت لدىَّ عائلتى، ولذلك، قمت فى ذلك اليوم، بعد أن ظللـت جالسة فى مكتبى أحملق فى شاشة حاسوبـى، بنقل تركيزى على شىء آخر: إذا استطاعت "بريندا" تحمل مأساة كهذه، واعتزمت التمسك بالأمل، فبإمكانى أنا أيضا فعل هذا. إننى لم أواجه من قبل كارثة كالتى واجهتها "بريندا"، ولكن لو حدث

لى هـذا، فإننى أتمنى أن أتصرف بجزء من الثقـة والإيمان التى لديها. لذا، شكرا لـك يا "بريندا" يا ابنة مدينة نيو أورليانز. شكرا لك على أن بينت لى كيف أتمسك بالأمل، حتى فى مواجهة المحن.

~ كريستى جونسون



مواجهة الموت

يكون الناس سعداء بقدر ما يعتقدون أنهم كذلك.

~ إبراهام لينكولن

خلال أشهر قليلة، تخبطت بين ثلاث من الكوارث: مات والدى عن عمر يناهز الستة والخمسين عاما بعد معاناة وألم شديدين إثر إصابته بمرض السرطان الذى صاحبه لمدة طويلة، وكان قد أمضى آخر ستة أشهر من حياته غارقا فى الاكتئاب. وحدث لأحد أصدقائى المقربين خطأ فى تشخيص مرضه، وتوفى إثر خطأ فى استخدام المشرط فى عملية جراحية لم يكن هناك حاجة لها، وقد كان عمر "رون" أربعين عاما، وترك زوجة شابة وطفلين. وأخيرا، حطم الطلاق مشاعرى وحالتى المالية، والأسوأ من ذلك كله هو أن مطلقتى أخذت ابنتىَّ الاثنتين للعيش فى مكان يبعد عنى بثلاثمائة ميل. وقد أشعرنى ذلك وكأن السماء انهارت فوق رأسى.

لقد قابلت أثناء عملى أستاذًا بكلية محلية العديد من الناس، والذين من المفترض أن ينبطحوا بينما تدمرهم الحياة، ولكنهم رفضوا الاستسلام، وكان من المحن الشائعة الفقر وتربية الأبناء بمفردهم، ومعوقات التعلم، والمعاملة السيئة من الأبوين. لقد كنت أستمتع بمساعدة هؤلاء الناس فى التعرف على حقيقة أنفسهم وعلى كيفية النجاح، ولكن مع المتاعب التى أثقلت كاهلى، بدأت فى اقتطاع الاهتمام الزائد والرعاية التى يحتاجون إليها. ولم يبق لدى أى تعاطف، وفقدت الصبر، وصرفت النظر عن مشكلاتهم بعد مقارنتها بمشكلاتى.

وفى ذلك الحين ظهرت "روكسانا" فى أحد فصولى، وكان عمرها خمسة وخمسين عاما، ولكنها تبدو فى الخامسة والستين من عمرها، وكانت نحيلة جدا، وتظهر شرايينها الزرقاء كشبكة عنكبوت تحت جلدها، وكانت ترتدى حذاء رياضيا

قماشيـا وقميصا بأكمام قصيرة كالذى يرتديه نجوم الروك. ربما كانت جميلة فى السابق، ولكن شعرها مصبوغ بحمرة شديدة، وتصدر أسنانها المستعارة الرخيصة طقطقة عندما تتحدث بسرعة.

أثناء أحد نقاشاتنا فى الفصل عن موضوع إدمان الكحوليات، قال أحد الشباب إن بإمكانه التحكم فى تناول الشراب، فقالت "روكسانا" بصوت عال: "إننى أتعالج من إدمان الكحوليات، وأعلم كيفية التحكم فى تناولها. وعندما تقع فريسة للإدمان، سوف ترى حال المدمنين".

وفـى مـرة أخرى، قالت إنها كانـت تحيا حياة مرفهة، وقالـت: "ربما تعتقدون أن هـذا الأمـر لا يمكـن أن يحدث لكـم، ولكن ما حـدث هو أنى كنـت أمتلك مالا كثـيرا، فكان لدى منزل جميـل، وسيارة فارهة، وكل الكماليـات الممتعة. ولكن كل هـذا ضاع!"، وضربت كفيها ببعضهمـا كما لو كانت تنفض التراب عنهما، وقالت: "أتعلمـون؟ إن فقدى تلك الأشياء جعلنى أفضل. إنكم تعتقدون أن نيل شهادة عليا يجعـل الفرد غنيا، ومن ثم سعيدا، ولكـن احترسوا من المال؛ فبإمكانه أن يجعلكم فقراء".

بعـد ذلك خلال هذا الأسبـوع، وأثناء مناقشة موضوع الـزواج، قالت إنها كانت امـرأة رومانسية، وهو ما أثار الضحك لدى شابين يقفان خلفها، فاستدارت وقالت: "لابـد وأن تكون رومانسيا حتى تتزوج أربع مرات، وخاصة إذا تزوجت مرتين منهما الشخصـ نفسه"، ثم تنهدت وقالت: "فى المـرة الأولى والثالثة تعلق قلبه بى عندما رآنـى. أما المـرة الخامسة فسيكون لديه أنـف معقوف وركبتـان خشنتان - بل ربما بمرض فى القلب، والقليل من المال، ولن يخوننى مع أخرى. وقالت لفتاة فى العشرين من عمرها جالسة بجوارها "اكتبى هذا الكلام يا عزيزتى!"، وأضافت: "إن الرجال الطماعـين يحطمون قلبك؛ فهم يعتقدون أنهـم يستحقون فتاة جميلة، لذلك ابحثى عن رجل يُقَدِّرُك".

صاح الشباب بالضحكات، وبعد انتهاء الفصل أخبرتها بأن الشباب أحبوها.

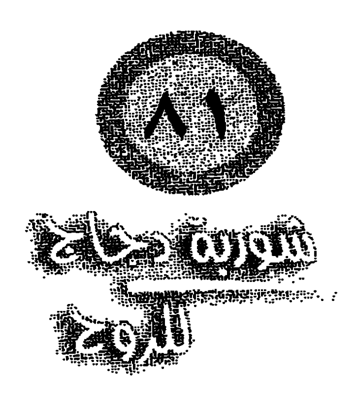
فردت قائلة: "نعـم أحبونى كحبهم لأمهاتهم، اللعنة!"، ثم أخبرتنى "روكسانا" بأنها انتهت من علاجها الكيماوى لمرض السرطان منذ ستة أشهر، وقالت: "أريد أن أقدم النصائح لذوى المرض المزمن؛ إذا لم أكن منهم، وبإمكانى الحديث عن الموت فقد واجهت الموت عدة مرات". وأنا أصدقها، لذا أيها الموت احذر منها، فهذه المرأة لا يمكن أن تموت بهذه السهولة.

لقد كنت مندهشا من أن شخصا واحدا استطاع أن يشع حماسا لا حدود له بعد وقوع عدد كبير من الكوارث له، وأصبح مصدر إلهام لبقيتنا. لقد أَمَدَّت الفصل كله بالنشاط، واجتذبت الشباب الكسالى الجالسين بالخلف، وألهبت النقاش فى الوقت نفسه الذى جعلتنا نضحك فيه. لقد كانت تنقض على الفكرة مثل طائر الشماط الذى ينقض على السمكة، وتحفز الجميع على المشاركة فى النقاش. إن لدينا مهمة فى الحياة، ووقتنا محدود، والصعوبات التى نواجهها جزء من منهج الحياة.

عندما كانت فى ذروة الإدمان، وتسبح فى بحر من الأموال، ومتزوجة بشاب وسيم، لم تكن "روكسانا" تشعر بالسعادة. وعندما أصبحت تصارع من أجل الحياة، وأتتها الفرصة لتتألق بتقديم المنفعة للآخرين، ولم تعلم إن كانت ستحيا حتى الأسبوع القادم أو الشهر القادم أم لا؛ فقد تعلمت أن تعيش كل لحظة فى حياتها.

لا يمكننى القول إن "روكسانا" وحدها هى من قلبت أفكارى رأسا على عقب، ولكنها أبطلت أعذارى. إن فقدها لمالها، وزواجها، وصحتها، وشبابها، لم يشعرها بالاكتئاب، بل أيقظها. والحياة تدور حول قيامك بفعل الشىء، لا بالشكوى أو مقارنة ما يحدث لك بما يحدث للآخرين. إن من يحيون - حياة حقيقية - يقاومون بطريقة ساخرة، وبصلابة، وبحب. هذا ما علمتنى إياه طالبتى.

~ إم. جاريت بومان



عنيدة ولكنها رقيقة القلب

يجب علينا أن نحتوى الألم، ونستخدمه كوقود للسير فى رحلتنا.

~ كينجى ميازاوا

كانت مجرد طفلة رضيعة عندما مرضت لأول مرة، وأمضت أختى "كريس" رأس السنة فى المستشفى بسبب إصابتها بعدوى فيروسية. كان عمرى حينها خمس سنوات، ولكنى أذكر نظرة الألم التى ارتسمت على وجه أمى، وقد بدا عليها القلق.

كبرت "كريس" رغم مرضها. كانت أصغر منى، ولكنها كانت تواجه نوعًا ما من المشكلات. وقبل أن تصل إلى سن البلوغ فقدت حاسة الشم، وهو الأمر الذى أصبح ميزة بالنسبة للعائلة؛ فعندما كان يصاب أحدنا بالأنفلونزا، كنا نناديها، لأنها لم تكن تستطيع شم رائحة القىء، لذا كانت تقوم بإزالته بلا ضجر.

أثناء فترة دراستها فى الكلية، اضطرت "كريس" أن تتوقف عن الدراسة لمدة عام، واضطرها الصداع النصفى إلى أن تذهب إلى دورة المياه لتتقيأ فى منتصف اليوم، ولم يستطع الأطباء تفسير شعورها بالصداع الشديد، وتحملت "كريس" عمل فحوصات جعلتها تشعر بطرق شديد فى رأسها. وفى النهاية، كشفت أشعة إكس أن لديها سنًّا مخفيًّا تحت فكها، وبعد انتزاعه خفت آلام الرأس.

ورغم الأمراض التى تصيبها بصورة متكررة، ظلت "كريس" محتفظة بروح دعابة غريبة ومثيرة للبهجة. وإذا قمت أنا أو أخى بمضايقتها، كان ترد علينا بقولها: "ابتعدوا عنى، واتركونى". وكانت غالبا ما تعكس الكلمات فى الجمل التى تقولها مثل: "أريد حلوى ومثلجات ساخنة"، أو "استدعى الطبيب البيطرى وأحضر للدواء بعض القطة". وفى أحد أيام السبت بعد الظهيرة، وبينما كنا نشاهد مسلسل "بونانزا"، قام الولد الصغير "جو" بمساعدة "هوس" على النهوض بعد وقوعه إثر

مشاجرة فى المقهى، فضحكت "كريس" وسخرت منه وقالت: إنه ليس أخى، وهو بدين أيضا.

ولأنها كانت محاطة دائما بالأصدقاء، أصبحت "كريس" مصدر تشجيع للعائلة والجيران؛ حيث كانت الشخص الذى يرسل البطاقات المرحة ودائما ما لديها دعابات تتشاركها. ثم عادت إلى دراستها الجامعية، وحصلت على شهادة فى العلاج الطبيعى.

لقد افتقدناها حين انتقلت إلى أفريقيا؛ فهذه الشابة التى عرفت معنى الألم كانت - فى أثناء بعثة جامعية - تساعد فى تركيب الأطراف الصناعية، وعلمت الأطفال المعاقين كيفية المشى. والتقينا بـ"كريس" فى أوروبا فى أحد فصول الصيف، وقامت بتسليتنا طوال رحلتنا عبر إحدى عشرة دولة. وقادتنا أثناء زيارتنا لقصر فرساى، ثم صعدت معنا قلعة كريزى لودويدج، وهى تتجاهل آلام ركبتيها الضعيفتين. لم تضعف روحها أبدا، وعادت إلى أفريقيا فى بعثة أخرى.

ولكن حتى فى شدة انهماكها بعملها الهام، كان جسدها لا يقوى على التحمل، وقد أصيبت بعدوى مرض التهاب الكبد ومرض السل. كان لا بد لها من تلقى العلاج، ولأنها خشيت انتقال العدوى لأحد مرضاها، فقد غادرت أفريقيا التى تعشقها، وعادت إلى الولايات المتحدة.

كنا مسرورين بعودتها إلى المنزل، ولكن كنا نراها حزينة على فقدان عملها، ثم ما لبثت أن استعادت قواها، ووجدت أماكن يمكن لها تقديم المساعدة فيها، فأصبحت طبيبة علاج طبيعى مختصة بالحيوانات، وساعدت الكلاب العاجزة عن الحركة على المشى مرة أخرى.

أدت إصابتها بانتباذ بطانى رحمى إلى عملية استئصال لرحمها، والتى تبعها استمرار الإصابة لأشهر عديدة بداء القوباء، والذى آلمها كثيرا. ولكن "كريس" كانت تحضر مباريات الكرة التى تحضرها العائلة، وحفلات التخرج، والحفلات الموسيقية. ولم تكن تشكو من مرضها أبدا، وسرعان ما نالت اللقب المطبوع على قميصها، وهو "عمتنا المفضلة".

وبعد بلوغ كلتينا سن الخمسين، أدت إصابة "كريس" بداء القرص التنكسى إلى حدوث عرج مؤلم لها. وكنت أشاهد علامات الشيخوخة تظهر على أختى، ولكنى كنت أعجب من كونها لا تزال تجد متعة فى القيام بأبسط الأشياء مثل إطعام الطيور، وقراءة القصص الغامضة، والتهليل للفرق الرياضية التى تحبها. كانت

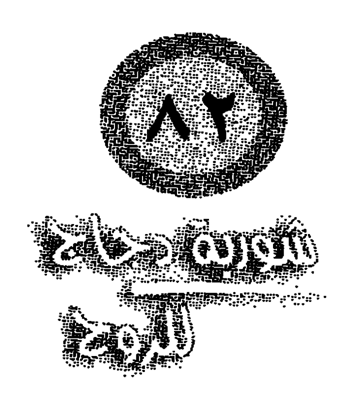
"كريس" تشعر بالتعب كل صباح، وتعانى آلامًا يومية، ومن العذاب المستمر بسبب تلك القوباء.

كان التهاب المفاصل الروماتويدى هو آخر التحديات، وكانت "كريس" تتناول أدوية كيماوية لمحاربة تقدم هذا المرض. كنت أشعر بالضيق لرؤيتها تعرج، ولكنى كنت أعجب من قوتها؛ فلا تزال تقوم بقيادة السيارة بنا إلى ولاية نيو ميكسيكو فى كل صيف لقضاء إجازتنا العائلية. وكانت تسير فى الطرق الجبلية، وتهزمنا فى ألعاب الورق، وتضحك طوال الوقت.

أتمنى لو باستطاعتى أن أُذهِبَ آلام أختى، ولكن تلك التحديات زادتها قوة، وساعدتها على التعاطف مع الآخرين. وكان قلبها الرقيق يعتصر ألما حيال الأطفال الذين أعادت تأهيلهم من خلال مركز الرعاية الصحية المنزلية، وفى الوقت نفسه كانت الحيوانات المريضة تجد طعامها عند "كريس". وكانت تكسب مالا وفيرا، ولكن كان يذهب جزء كبير منه إلى أفريقيا فى صورة هدايا سنوية وكدعم شهرى. وقد كانت روحها الرقيقة تتجلى فى صوتها؛ فكلما اتصلت بها هاتفيا، كنت أشعر بدفء نابع من قلب طاهر.

قد ينظر الغرباء إلى ظهرها المنحنى وإلى عرجها، ويتساءلون عن الذى أصابها، ولكن الشىء الحقيقى عن "كريس" هو أن المرض لم يشكل سوى عائق بسيط بالنسبة لها، وهى أقوى بكثير من الخلل الذى أصاب أطرافها - إنها أختى، وبطلتى!

~ ريبيكا جاى



المايسترو

إن السعادة شيء يمكن ممارسته كممارسة العزف على آلة الكمان.

~ جون لبوك

ظللت أنظر إلى أبى، وهو يحمل حقيبة فى يده، ويولينى ظهره، وهو يغادر مارًّا بباب المنزل. غادر المنزل كما لو كان هذا يوما عاديا، وسيعود فى غضون دقائق معدودة، لكنه لن يعود. وما أدهشنى هو كيف أنه غادر بهذه البساطة، ودون تفكير، ودون أن يلتفت خلفه.

إلى أين تذهب لتصلح قلبا دُمِّرَ بقسوة؟ الآن فهمت معانى كل تلك الأغنيات التى تسأل ذلك السؤال السرمدى عن كيفية إصلاح القلب المحطم؛ فبالنسبة له كانت الإجابة هى الوقت.

لقد قررنا أن نقوم بتسلية بسيطة، وهى أن نأخذ عطلة صغيرة بمناسبة عيد رأس السنة؛ للإسراع من عملية التعافى من هذا الموقف. لقد ذهبنا إلى المكسيك لزيارة اثنين من أقارب والدتى هما "رايموندو" و"كاتالينا"، واللذين لم نرهما منذ كنت فى سن المراهقة.

لا أذكر ما كنت أقوم به قبل رؤيتى لقريبى "مانويل"، وكل ما أذكره هو أننى عندما رأيته شعرت بالرعب.

لقد أدخلوه المنزل فوق لوح خشبى مجرور بحبل. وما زلت أستطيع سماع الصليل الذى أصدرته العجلات المعدنية حينما كان "رايموندو" يجره بحرص وهو يجتاز باب المنزل. كان "مانويل" يرتدى قميصا عليه نقوش مربعة الشكل تحت صدرية صوفية ذات لون بنى داكن، وكان ظهره مسنودا بدعامة يدوية الصنع تشبه إلى حد

كبـير تلك التى توضع خلف إطـار الصورة، ولكنها أكبر منهـا بكثير لأنها مصنوعة لتتحمل تدعيم وزن شخص.

كانـت ساقـا "مانويل" مقطوعتـين، وكان بنطاله مطويـا وموضوعا تحته، وكان قميصه مقصوصا عند الكتفين، ليكشف عن ذراعين تتدليان بقدر أربع بوصات من كتفيه، ويبرز منهما بضعة أصابع - وهذه هى الصورة التى ولد بها.

اتسعـت عيناى من هـول ما رأيت، فلم أكـن أتخيل رؤية شىء كهـذا، وأردت أن أغلقهمـا وأفر بعيـدا، وعندها كان يبتسم لنا. كيف يمكـن لشخص ابْتُلِى بمثل هذه التشوهات أن يبتسم؟

عندما كنت أحاول أن أنام فى تلك الليلة، امتلأ رأسى بأسئلة عن "مانويل": هل يعيشـ مع "كاتالينا" و"رايموندو"؟ هل لديه حجرته الخاصة؟ كيف يتناول طعامه؟ مـن يساعده فى ارتداء ملابسه؟ وكيـف يمكن لشخص بنصف جسد أن يعيش يومًا وراء يـوم؟ وبدأ الشغف يحل محل الألم بداخلـى؛ فهناك شىء غريب بشأن حضوره الذى لا يفيد بشىء، نظرا لحالته الجسدية.

فـى الصبـاح التالى، أزحت النوم عن أجفانى عنـد سماعى لأحب صوت لقلبى. وفـى تلك اللحظة لاحـت بذهنى صورة السمـاء الصافية. كان هـذا الصوت عزفا لآلات الكمان.

سمعت أصواتًا ووقع أقدام خفيفة، ثم توقفت هذه الأصوات، وكانت هناك لحظة صمـت، فسـرت بخفة نحو النافـذة، وكان ضـوء الصباح ينفذ منهـا، وفتحت أحد جانبيها ببطء شديد فتحة ضيقة.

كانـت غرفتنا تطل علـى فناء واسع، وكنـت أستطيع رؤية الطـلاب من الخلف، وكانـت أعمارهم تـتراوح ما بين العاشـرة والسادسة عشرة تقريبـا، وكانوا واقفين وبأيديهم آلات الكمان يضعونها تحت أذقانهم، متوازنين، ومستعدين.

أطربتنـى الأنغـام المنبعثة مـن آلاتهم، ونسيـت الألم لأول مرة منـذ أن غادرت والـدى، وشعرت كأن شخصا ما يعانق روحـى، وكأن شيئا ما من عالم آخر يطرق قلبى.

وبينمـا كنـت أنصـت للأنغام، مـددت رأسـى لأرى وجه الشخصـ الجالس على المنصـة. كان صـوت المعلـم رقيقا وهادئـا. وكان الطلاب يبدأون ويتوقفـون بأمره، ورأيـت عددا من الشبـاب والشابات، تمسك أيديهم بحب بآلاتهـم الرقيقة، ويأسر صوت ذلك الشخص انتباههم، وتركز أعينهم عليه.

ثم رأيت شابين يقبلان عليه وقالا له شيئا ما، وأنهيا كلامهما بكلمة "مايسترو". ثـم سمعت صرير العجلات، ورأيت اللوح الخشبي الخاوي قبل أن أراهم يضعون المايسترو على عربته المؤقتة، فذهلت من الطريقة اللطيفة التي فعلوا بها ذلك.

عندما طرح عقلي أسئلة عما رأته عيناي، حاول البحث عن تفسير منطقي لما حدث، ولكن عقلي لم يستطع العثور على أي تفسير منطقي لهذا - لرؤية رجل بلا ذراعين أو ساقين ينتزع مثل هذه الأنغام العذبة من هؤلاء العازفين المبتدئين، وهو رجل يعتبره العديد من الناس عديم النفع، وعاجزًا، ومعاقًا.

كانت أمي قد استيقظت، ووضعت يدها على كتفي، ولم تقل شيئا. كنت أعلم أنها كانت مذهولة أيضا. شاهدنا المايسترو وهو يبتسم للطلاب الشباب الذين وضعوه على العربة، وقام كل طالب منهم بشكره بانحناءة غاية في الإجلال، وكانت حقيبة آلة الكمان موضوعة إلى جانبه، وبدأ أحد الطلاب في جَرِّ عربته، وكانت العجلات المعدنية تطقطق فوق الأرض الإسمنتية.

شعرت فجأة بالخجل؛ لأني لم أره على حقيقته، فعيناي أبصرتاه، ولكن قلبي لم يره، لكنني أصبحت الآن مجبرة على معرفة حقيقة هذا الرجل.

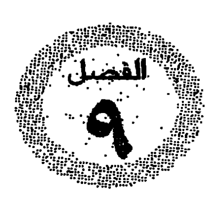
وفي يوم رحيلنا، جاء "مانويل" ليودعنا، وكان مبتسما كعادته، وكان يشعر بالأسف لرحيلنا؛ لأنه جاء يدعونا بصورة خاصة لحضور حفل زفافه في الأسبوع القادم.

كان هو الشخص الذي دخل من الباب نفسه، وبالطريقة نفسها في أول مرة قابلته فيها، ولكني الآن أصبحت شخصا مختلفا، فأنا الآن أحبه، وعلمت لماذا يكن له الطلاب كل هذا الاحترام. ربما يكون هذا الشخص غير كامل جسديا، ولكنه مثال رائع للقوة التي تمتلكها الروح البشرية. لقد كان نموذجا مشهودا على كيفية التغلب على المحن وتحويلها إلى شيء يصلح أن يكون ذا منفعة له وللآخرين، ويظلون يذكرون هذا الشيء طوال حياتهم؛ فقد قام حقيقة بتحويل ما به من سوء إلى تعليم الموسيقى.

عندما غادرنا، شعرت بيقين داخلي بأنه بمرور الوقت سوف نتعافى أنا وأمي ثانية، وقد علمت هذا لأن المايسترو علمني درسا دون أن يدري. وفي هذه المرة، وعندما صعدت متن الحافلة عائدة إلى منزلي، عدت وفي ذاكرتي ابتسامة المايسترو، وفي قلبي ألحانه العذبة.

~ ليه إم. كانو





أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

أكثر ثراءً أم أكثر فقرًا؟

لو أن اثنين تكاتفا معا فى مواجهة المحن،
وشعرا بالسعادة معًا، لعجزت أمامهما المحن
ما داما كذلك.

~ ماكسويل أندرسون



قيمة والدىّ

ما يحتاج إليه العالم هو نوع جديد من الجيوش- إنه جيش الرأفة
~ كليفلاند أمورى

بعد السفر لثلاث عشرة ساعة من منزلى بمدينة ميونيخ بألمانيا، والدوران حول مطار ناشفيل فى انتظار توقف تساقط الجليد، هبطت الطائرة فى النهاية وسط عاصفة ثلجية قصيرة ولكنها شديدة. كان رأس السنة مختلفًا هذا العام؛ فقد كنت أعلم أننى أعود هذا العام إلى بلد وعائلة غيرتهما الأزمة الاقتصادية، حيث يبذل الجميع قصارى جهده للتكيف مع الأزمة الخاصة به.

سألت والدى بينما أعانقه بشدة قائلة: "كيف حالها؟".

فقال وهو يساعدنى على حمل حقيبة السفر: "بخير إلى حد ما؛ فهى تعانى بعض الآلام فى الذراع التى أزيلت منها العقد الليمفاوية".

أحاطنى والدى علمًا بكل تفاصيل حالة أمى بينما كنا نحتشد مثل سائقى السيارات الآخرين الخائفين من الثلج؛ فقد باغتت العاصفة الثلجية الكثيرين. وعندما وصلنا إلى البيت أخيرًا، ألقت أمى التحية علينا عند باب المنزل، وكانت تتزين بالأنابيب والخيوط البلاستيكية المستديرة التى تطل من بيجامتها من هنا وهناك كالزخارف؛ فقد أجرت عملية استئصال للثدى أول أمس.

قلت لها: "تبدين كشجرة رأس السنة"؛ فأنا دائما ما أميل إلى الفكاهة فى خضم الأزمات.

فقالت: "أشعر وكأننى شجرة بالفعل. رسائلك البريدية على الطاولة". واستدارت أمى متجهة نحو المطبخ، قائلة: "سيكون عليك أن تصب الشاى بنفسك؛ فلا ينبغى لى أن أرفع أى شىء".

أخذت كوب الشاى وجلست فى المطبخ لأتحدث عن الاضطراب وطعام الطائرة السيئ ولأفتح مجموعة الخطابات التى يجمعها لى والداى دائمًا - مجموعة من نشرات الخريجين، واعتماد بطاقة الائتمان، وبيانات الأموال المشتركة ربع السنوية. وبينما كنت أدقق النظر فى البيان الحالى، حاولت استيعاب حقيقة أن مدخراتى قد قلت بنحو ثلاثين بالمائة عنها فى العام الماضى.

عبرت عن اندهاشى لمدير ثروتى، وهو الاسم الذى أطلقه على أبى، الذى اتخذ مقعده للتو على الطاولة ومعه قهوته شديدة السخونة، التى كانت تغلى كتجربة فى المعمل.

وكما كرر لى مئات المرات هذا الشهر، أخذ يهدىء مخاوفى- بلباقة شديدة- عن طريق استعراض الإخفاقات الاقتصادية الأربعة الأخيرة فى تاريخ الولايات المتحدة وصعودها بعد ذلك. مع نهاية المحاضرة كانت قهوته قد بردت، نظرًا لكون أبى يتحدث ببطء، حتى إننا نطلق عليه ("جو" البطىء)؛ غير أننى كنت أحتاج إلى هذه المحاضرة، لكى أعلم شيئًا عن الأزمات المالية الأمريكية الحالية: ١) ربما تزداد الأمور سوءًا، ٢) ربما يحرزون تقدمًا، ٣)ربما يستغرق الأمر وقتًا.

قال لى مدير ثروتى- أبى: "ولكنك لا تزال تحتفظ بمكانتك ذاتها عندى"، وهو ما سرى عنى كدعابة، ولكن ذلك لم يكن موضوعنا.

خطر ببالى فجأة أنه إذا كانت مدخراتى البسيطة قد قلت ثلاثين بالمائة، فإنه من المؤكد أن أبى كان يعانى انخفاض قيمة حجم مدخراته الكبير بشكل ملحوظ. وخطر ببالى أن بعضًا من هذا الجبل المتناقص من المال سيكون ميراثى، فرفعت يدى لكى أناقش الموضوع، ولكن قبل أن أحرج نفسى بطرح سؤالى البليغ عن مقدار ما فقدناه من ميراثى، رن الهاتف.

كانت إحدى صديقاتى بصدد فقدان منزلها، وقد أعطاها البنك مهلة حتى نهاية الشهر، لكن مع نهاية اليوم حشد أبواى القوات - المعروفة بزملاء درس التربية الدينية - وأحضروا المال. لم يكن أى من أفراد الصف يعرفون تلك المرأة، ولم يتوهم أحد أن هذا سينقذ منزلها من الضياع؛ لكن المال كان سيمد مهلتها لشهر آخر إلى أن تصل إلى حل.

كنت أعلم أن أبوىَّ سيساعدانها على هذا النحو تماما. أتعلم! إنهما يؤمنان إيمانًا راسخًا بأن دار العبادة يجب أن تقدم مساعدتها عند استطاعتها، وغالبا ما كانت المناقشات التى تدور بيننا على الغداء تركز على الأزمات التى تواجه ا

وما إذا كان على دار العبادة أن تكون أكثر فاعلية بشأن إصلاح الأمور. لم يكن أبى، المنتمـى للحزب الجمهورى، يتفق معى - أنا المغترب فى ألمانيا منذ ثلاثة عشر عامًا - فـى أى شىء يتعلق بالسياسـة؛ فكنا نتحدث ونتحدث حتى ينسحب أبى إلى مكتبه لكى يلعب لعبة سوليتير بينما أذهب أنا إلى صالة الجيم.

لكـن تلك الزيـارة كانت مختلفة؛ فلـم يكن هناك وقـت للمناقشـات السياسية النظرية، ولم نكن نقضى الوقت فى تأمل مشكلات العالم. لقد لمست هذا العام شفقة والدىّ وكرمهما - على أرض الواقع. كنت أشاهد أمى بينما لا تزال ترتدى البيجامة وتشعر بـالألم، وهى تتصل بصديقاتها الواحدة تلو الأخرى، لتشرح لهن أزمة المرأة عشـرات المرات وحتى ساعة متأخرة من المساء. وأما أبى، الرجل العسكرى، فاختار أن يمطر أصدقاءه ومعارفه برسائل البريد الإلكترونى، وقد استرخيت وأخذت أتأمل ما يقومان به وأنا مندهش من تصرفهما.

خلال الأسابيع الثلاثة التى سبقت احتفالات رأس السنة، نسق أبى عمليات إنقاذ مصغـرة أخرى: حيث كانت سيارة أحد الأصدقـاء تتطلب إصلاحات عاجلة، وكنت أنـا فى محنة وأحتاج إلى من أتحدث معه - ولكن، لم يخطر ببالى أن هذا الشخص هـو مدير ثروتى - أبى. كلمـا رن الهاتف، قام أبى مسرعًـا بأسلوبه النشيط. وكان باديا أن الأزمة تزداد سوءا. فى الواقع، كان ديسمبر شهرًا مكتظًا بالمهام حتى إننى كدت أنسى هدايا رأس السنة.

كانت الهدايا فى هذا العام أكثر بساطة، فاشتريت جوارب؛ إذ كنت أحتاج إليها. وقام كل منا بشراء كتاب للآخر؛ فكنا نحب المؤلفين. وتمثلت هدية أبوىَّ لى فى وضع تبرع باسمى فى مؤسسة ناشفيل للإغاثة - تلك المؤسسة الخيرية التى تمد المشردين بالغذاء والمسكن. إنها الهدية التى لن أنساها أبدًا. فى الواقع، لقد تلقى الجميع مثل تلك الهدية من والدىّ، حتى الأطفال الصغار، الذين لم يكونوا على دراية بما يفعلون بورقـة إيصال استلام مبلغ التبرع عديمة القيمـة؛ فهى لم تكن قميص لاعبى فريق تينيسى تيتان أو نينتندو. لذلك لم يفرحوا بتلك الهدايا.

قالـت أمى بصوتها المتردد: "فكرنا فى أن نجرب شيئًا مختلفًا هذا العام". فهل كانت تخشى أن نشعر بخيبة الأمل؟

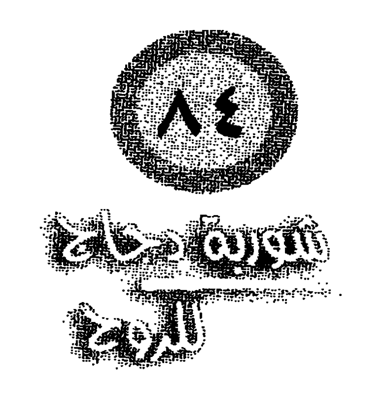
فضحكت وقلت: "أنت فقط تكرهين التسوق".

فضحكت لأنها بالفعل تكره التسوق بشدة.

كنا نمزح على انفراد، وكنت أعلم ما تقصده أمى، لكن تسلل إلىّ شعور بأن هذا النوع من الكرم الشديد لم يكن جديدًا على والدىّ.

ورغم أننى أمتهن التدريس، إلا أننى كنت أحب اعتبار نفسى طالبًا نجيبًا، وأثناء تلك الزيارة للمنزل، أسعدنى الحظ أن تعلمت دروسًا جديدة: ١) أن المبادرين بالفعل، أمثال والدىّ، يقدمون لنا الحب فى أثناء تلك الأزمة المالية بخطط الإنقاذ التى يضعونها، ٢) إننى سخيف بعض الشىء، وهو ما أشك فيه فى كثير من الأحيان، ٣) أن قيمة أبوىَّ أعظم بالتأكيد من جميع استثماراتهما.

~ كريستوفر ألين



أوقات مثيرة

قد لا يكون حب المال باعتدال مضرًّا،
لكن عندما يتحول هذا الحب إلى إدمان يصبح ضارًا بالصحة.
~ كلارينس داى

قال لى والدى ذات مرة: "ليتك وُجِدت فى وقت عصيب" - كان يقول لى ذلك كلما أخبرته بمشكلة ما، فكان يسترخى على كرسى مكتبه ويبتسم بينما أشعر أنا بالإحراج.

بحسن الحظ، والتخطيط الجيد، وفضل الله، بدأت أنا وزوجتى منذ عامين فى العمل على مواردنا المالية. وعملا بنصيحة أبى الحكيمة، وما أعلنته "نانسى ريجان" ذات مرة حين قالت: "قل لا وحسب"، بدأت أتعلم المزيد حول عاداتى فى الإنفاق. ولو كنت أعلم حجم المشكلات التى سيفجرها هذا الأمر، لما شعرت بكل هذا الحماس للتعلم .

كانت مشكلتى تكمن فى التحكم فى طريقة تفكيرى بشأن المال والموارد المالية الشخصية. قديما كانت هناك نكتة قديمة عن طالب جامعى أخذ يكتب الكثير من الشيكات، وبعد أيام قليلة كانت شيكاته تُرد إليه من كل حدب وصوب، فتساءل فى دهشة قائلا: "لا يمكن أن ينفد مالى! فلا تزال لدى شيكات لأكتبها!". إن تلك القصة، على ما فيها من مرح، تنطبق على حياتى. وكان جزء من السبب فى إنفاقى المستمر يرجع إلى كسلى، فى حين يعود جزء آخر منه إلى عجزى عن التعلم، مع بعض من الصعوبات المرضية فى القراءة والكتابة، لكن الأساس هو أن طيشى فى التعامل مع المال هو ما جعلنى أنفق كثيرًا.

كان سوء فهمى للتعامل مع المال يرجع إلى عدم المعرفة؛ فقد كنت أعتقد، على سبيل المثال، أن الأسعار التى أدفعها عند الشراء من متجر شامل هى نفسها التى أدفعها عند الشراء من متجر البقالة. وكنت أتصل بالبنك لكى أعرف مقدار ما أملك من مال فى حسابى الجارى، ومن ثم أنفق ما تبقى دون تحمل مسئولية الشيكات التى لم تسدد بعد. وفى النهاية، اتخذ البنك قرارًا حكيمًا وأوقف صلاحيات كتابة الشيكات.

كانت مشكلاتى مع المال تتمثل فى مثل ذلك الموقف حين تكلمت مع والدى بشأن حاجتى الماسة إلى الزواج، فنصحنى قائلا: "مهمتك، يا "جو"، هى العثور على زوجة تتناسب مفاتيح مخها مع أقفال مخك"، فضحكت، وأخذت تلك النصيحة الحكيمة بعين الاعتبار - وقد عثرت بالفعل على تلك الفتاة الرائعة وتزوجتنى، بكل ما فىّ من عيوب.

كانت زوجتى سليلة عائلة مقتصدة جدا، وكانت تملك مدخرات فى البنك عندما التقينا للمرة الأولى، لكنى - ولسوء الحظ - أهدرتها. فكنت كل شتاء، أشترى زلاجة جديدة، وكل ربيع أشترى دراجة جديدة. بالطبع، كانت تعرب لى عن هواجسها حين أجلب هذه الأشياء الجديدة معى إلى المنزل، لكنى لم أكن ألقى لها بالا؛ فقد كنت أهتم بـ"ألعابى" الجديدة.

وأخيرًا أدركت أنه علىّ أن أصل إلى قرار بشأن ولعى الشديد بالمال والإنفاق. كان علىّ أن "أقول لا" للتسوق العلاجى. كان إحساسى بالنفوذ حين أشترى أى شىء - سواء بقيمة دولار واحد أو ألف دولار - واحدا. كان شعورًا رائعًا، خاصة عندما كنت أخطو تجاه شباك دفع الحساب، وأمزح وأتفاعل مع البائعين أثناء قيامى بالشراء - كنت أحب الشعور الذى كان يراودنى فى هذه اللحظة وكنت أتطلع للعودة من جديد.

لكن هناك الجزء الأسوأ من مشكلاتى مع المال: لطالما كانت النقود الفكة تمنحنى ذلك الشعور بالسعادة. فكنت، لسنوات، أجمع تلك النقود، وأودعها داخل جرة فى خزانة الملابس الخاصة بى. وعندما امتلأت، قمت بدس محتوياتها سرًا داخل حقيبة كبيرة فى خزانة الملابس. ولم أنفق تلك الأموال. والسبب مخيف، ألا وهو: أن المدمن البارع يحتاج إلى مدخراته.

أجل، كانت تلك النقود هى مدخراتى! إن هذا مناقض للمنطق، لكنه صحيح فى حالتى؛ فقد كان كل من الادخار وتخزين الأموال دلائل تقليدية على الإدمان. [illegible]

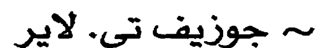
مفارقـات القدر أننى كنت مستشارًا فى دار لإعـادة تأهيل، وكانت مهمتى أن أدرك علامات الإدمان. وبالنسبة لحالتى، كان لهذه العلامات صدى مرتفع عندما أصبت بأزمـة قلبية. فقد كنت، قبـل الإصابة بالأزمة، أحتفظ بمدخراتى المالية سرا، بينما كنـت أنفق أموالنا "الأخـرى". وكنت كثيرًا ما أخفى الأمـوال حول المنزل، كالمجرم البارع حين يخفى جريمته - لم تكن زوجتى ولا أولادى على علم بمدخراتى.

لم يخطـر ببالى إلا مؤخـرًا أن هذا السلوك ربما يكون سببا فـى الأزمة القلبية، وبعدهـا، أخبرت صديقًا لى بمدخراتى وأريته مكانها تحسبًا لإصابتى بأى شىء فى المستقبل، فذهل صديقى مما قلت، وقال: "أنت تمزح. لديك كل هذا المال ولم تخبر به زوجتك؟ إنها سيدة عظيمة. أخبرها بالحقيقة وأظهر لها المال".

فأخبرتهـا بالسـر، وقد أخذت المدخـرات ودستها فى مكان بعيـد آمن. ولا أزال عاجـزًا عن فهم جميع المشاعر التى كانت ترتبط لـدى بالإنفاق، ولكنى أستفيد من هذه الدروس، ولأول مرة منذ زواجنا، أتممت عامين كاملين وأنا أصدق القول بشأن مـا أحمله من نقود. لقد كنت حتـى تلك المرحلة أقارن نفسى بالآخرين؛ فكنت أنظر لظواهرهـم وأحكم على باطنى بما أجد. ولو لم أحسن من نفسى، لظللت أنفق المال لمجـرد الإنفاق فحسـب، لكنى الآن لسـت بحاجة لإصدار الأحكام علـى نفسى بهذا القدر من القسوة. إن الإدمان الأخير دائما ما يكون الأصعب على الإطلاق. لذا فقد دعـوت الله مخلصًـا أن يكون هذا هو الإدمان الأخـير بالنسبة لى، لأننى لست واثقًا من قدرتى على العيش وأنا أنقب داخل نفسى مرة أخرى.

أنا سعيد بأنى وجدت وسط ظروف عصيبة؛ فقد منحنى ذلك فرصة لتعلم درس فى الإنفاق.

~ جوزيف تى. لاير





التخييم على الأريكة

تبدأ الحياة على الجانب الآخر من بحر اليأس.

~ جان بول سارتر

تظاهـرت بالثقـة، بينما كنـت أجاهد كى لا تنهمـر عبراتى. كانـت "كريستين" فى السادسـة من عمرها، و"كارا" فى الرابعة، وكنا نتظاهر بإقامة مخيم. كانت أريكة النـوم بغرفة المعيشة منبسطة وكنا نضحك بينمـا نسلط ضوء المصباح اليدوى على وجه بعضنا تحت الخيمة الوهمية، التى لم تكن إلا بطانية دافئة.

كنـا فى شهـر يناير بولاية كارولينـا الشمالية، وكان الجو بـاردًا والسماء تمطر ثلجًـا، ولم تكن درجة الحرارة أكـثر دفئًا بالداخل نظرًا لانقطـاع الكهرباء؛ فكانت إقامـة المخيم داخل الغرفة الأكثر دفئًا فـى منزلنا هى الطريقة الوحيدة لكى أحمى أطفالى من حقيقة انعدام الضوء والدفء لدينا.

كنـا نجلـس بمفردنا لبعض الوقت لأن زوجى كان فـى عمله. لقد مرت علينا من قبل أوقات عشنا فيها ضائقات مادية، إلا أن تلك المرة كانت مختلفة - ولربما كانت نقطـة تحول فى حياتنا. كنـت خائفة بالأساس مما سيحدث لـو لم تتحسن أحوالنا المالية، وكنت خائفة بالقدر نفسه من أن يدرك أطفالى الأعزاء مدى خوفى.

وفى الصبـاح التالى، أوجدت زيارتى لمكتب الإقراض حـلا مؤقتًا للمشكلة؛ لقد أجرينا "الإسعافات الأولية" لمشكلة كبيرة.

بعدهـا مباشـرة، قمنا بوضـع خطة للعمل حتـى لا ينتابنا الخوف بشـأن الأمور المالية مرة أخرى.

الخطوة ١ - قررنا أن نجعل من تجربة التحكم فى أموالنا تجربة إيجابية، وقررنا أن نتحكم فى مستقبلنا. لم يكن القرار سهلاً، لكننا بمجرد أن اتخذناه قررنا أن نجعله لعبة مسلية.

الخطوة ٢ - أعددنا قائمة بمسئولياتنا المالية؛ فقد كان علينا أن نكون فكرة واضحة عن مقدار نفقاتنا بالتحديد كل شهر، كما حددنا كيفية إنفاق كل قرش من راتبنا قبل استلامه، وهذا جعلنا أقل عرضة لنفاد المال قبل سداد الديون الرئيسية، وكان تقلص الديون يحفزنا على الاستمرار بالأمر.

الخطوة ٣ - بحثنا عن طرق لتوفير المال؛ فقد تم تقليل النفقات غير الضرورية إلى أقل ما يمكن، وبدأنا نستخدم الكوبونات، وأصبح تناول الطعام بالخارج من مظاهر الترف، وكنا نبحث عن أفضل عروض تقدمها الشركات المتنافسة، والتى من شأنها مساعدتنا على خفض قيمة فواتيرنا الأساسية.

الخطوة ٤ - بحثنا عن المعلومات التى من شأنها زيادة كفاءة عملية تعافينا من الديون، وبدأنا لأول مرة فى دراسة الاقتصاد. فكنا نقرأ كتبا حول كيفية استعادة السيطرة على الأمور المالية، وأصبح حضور الندوات أمرًا ممتعًا، وكنا نستغل ذلك الكم الهائل من المعلومات المتاحة لدينا.

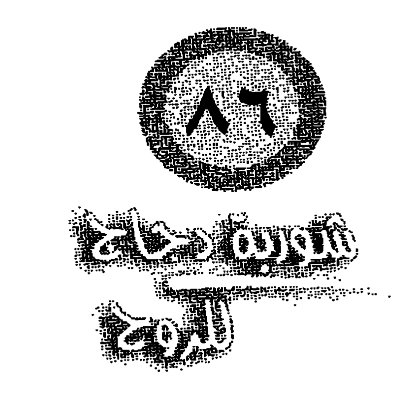
لم يتغير وضعنا بين عشية وضحاها، لكنه لم يعد بذاك القدر من السوء.

فقد أصبحت عادات كثيرة جزءًا أصيلا من أسلوب حياتنا، وكان علينا أن نعيد تقييم الأمور الأكثر أهمية، بأن نعيش اللحظة وأن ننتهج أسلوب حياة مبسطًا من شأنه أن يخفف عنا الضغوط بشكل جذرى.

لم تكن "كارا" و"كريستين" تدركان أن مغامرة المخيم التى كنا نقيمها كانت مزعجة بالنسبة لى. والآن، حينما نقيم المخيمات، نقيمها بالخارج معًا كأسرة.

~ لورا هاريس





الماضى والحاضر

ما زلت لا أرى شجاعة أكبر من
الصمود فى وجه المحن الصعبة.
~ لويس نايزر

كنا أنا وزوجى نعيش الحلم الأمريكى. كان الرهن العقارى - الذى من المفترض أن تستمر مدته خمسة عشر عامًا - لبيتنا المبنى من الطوب ذى الثلاث غرف، والحمامين والقائم فى الضواحى أرخص ثمنًا مما يدفعه البعض مقابل الإيجار. لقد بدت الحياة كأنها تسير على ما يرام.

بعدها بدأت المشكلات تتوالى تترى.

ففى شهر فبراير من عام ١٩٩٦، أجريت عملية جراحية طارئة وأخبرنى الأطبا. بتشخيص حالتى المشئوم، والذى يفيد بإصابتى بسرطان فى المبيضين فى المرحلة الثالثة، علاوة على ضعف معدلات الشفاء. وكأن ذلك لم يكن كافيًا؛ ففى يوليو من عام ١٩٩٧، عانى زوجى إصابة بالغة فى الظهر غيرت وجه حياته جراء تعرضه لحادث فى أثناء العمل. فتقدم، وهو شاعر بالأسى، لطلب إعانة الإعاقة، ومضى عدة أشهر قبل أن يصلنا الشيك الأول.

وقد اضطررنا إلى إحداث تغيرات جذرية وصعبة وكبيرة على أسلوب حياتنا.

فبدلا من تناول الطعام بالخارج، كنا نبحث عن كتب وصفات الأكلات من أجل أكلات صحية ومنخفضة التكاليف فى الوقت نفسه، أو نبتكر أكلات خاصة بنا ببساطة. وكنا نقضى السهرات فى الاستماع إلى الأسطوانات الموسيقية أو نشاهد الأفلام التى كنا نقوم باختيارها من المكتبة العامة، أما العطلات فقد نسيناها، وبدلا منها كنا نخرج للتنزه فى المتنزهات المحيطة ونشاهد الأشجار والحياة البرية، وكنا نتجا

أطراف الحديث مع رفقاء النزهة، ونداعب حيواناتهم الأليفة من ذوات الأربع. وكانت الزيارات مع الأصدقاء المقربين تشبه الأغطية الدافئة لأرواحنا. كنا نتشارك معهم الوجبات، ونناقش أمورًا ذات اهتمام مشترك، أو نرفع التكليف ونضحك معًا، وأصبح شراء الكتب الجديدة والقهوة ذات الأسماء التجارية الفاخرة خيارين غير مطروحين. كنا نقرأ الكتب الموجودة لدينا بالفعل، ونصنع القهوة من البن متوسط الجودة فى المنزل، ولا شىء ينقل أذهاننا إلى مكان وزمان آخر مثل الألغاز الذكية.

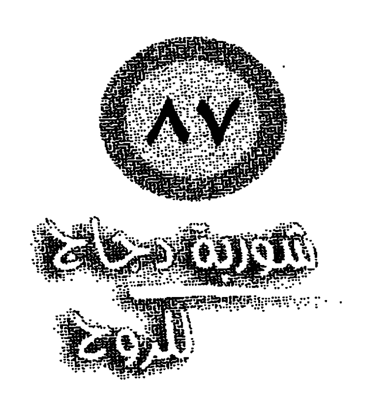
وفى سبتمبر من عام ٢٠٠٥، اتخذنا القرار القاسى ببيع بيتنا؛ فقد صار الاحتفاظ به بمثابة عبء كبير واقع على كاهلينا على المستويين البدنى والمالى، وكان الانتقال من بيتنا الكبير إلى شقة صغيرة يتطلب خفضا كبيرا فى كم الأثاث والأمتعة الخاصة بنا، فقمنا ببيع بعض قطع الأثاث، وتبرعنا بما تبقى لجمعيات حماية المرأة.

كان التأقلم على الانتقال من العيش فى بيت كبير إلى شقة قاسيًا، ولكن تم تعويض ذلك بأسلوب حياتنا الذى صار أكثر راحة؛ حيث كان هناك فريق صيانة يعتنى بكل أعمال الصيانة المطلوبة. وهكذا، بدلا من إصلاح شىء ما فى المنزل، أو تقليم الأعشاب، كنا نسبح فى أحد حمامات السباحة أو نحصل على مساج بالمجان. ولم نعد نجمع أوراق الخريف أو نضعها فى أكياس، وإنما كنا نجلس فى حوض الاستحمام الساخن أثناء الأيام الباردة.

بدأنا نتطوع فى أحد بنوك الطعام المحلية، ورأينا بأعيننا آثار التدهور المالى على الناس، وتزايدت الطلبات على الطعام والملبس والخدمات. كان بعض العملاء مشردين من بيوتهم حديثا، ويشعرون بالحرج، والاضطراب. وكنا نخزن أرفف حجرة المؤن، ونصنف الملابس المتبرَّع بها، ونحاول التخفيف على من يعانون مشكلات أكبر من مشكلاتنا.

لقد أتيحت لنا – أنا وزوجى – فرصة إدراك وتقدير الأمور الأهم فى حياتنا– فكنا نقضى أوقاتًا ممتعة معًا ومع أفراد عائلتنا وأصدقائنا، وقد أُطلِقَ علينا نحن الاثنين اسم المعجزتين المتحركتين: حيث هزمت المشكلات الحزينة التى أسرتنى منذ أكثر من ثلاثة عشر عامًا، بينما أدهش زوجى الأطباء بأنه لم يصب بالشلل ولم يضطر إلى الجلوس على كرسى متحرك، وأصبح تشجيع الآخرين ومساعدتهم أينما كنا وكيفما استطعنا هو أحد أهدافنا الآن فى الحياة.

~ آن هولبروك



إفلاس

الإيمان هو التوجه العملى للإرادة.

~ جون ماكموراى

بعد أسابيع قليلة من ولادة ابنتى، حاولت وضع ميزانية للأسرة. كنت أنا وزوجتى قد تلقينا دورة تعليمية مالية منذ بضع سنوات، ومن ثم شعرت بالثقة فى قدرتى على وضع ما يطلق عليه كتاب التمارين الخاص بنا اسم ميزانية "الضروريات" - أى خطة تغطى النفقات الأساسية مثل السكن، والطعام، والملبس، ولا شىء غير ذلك. وقد كان من النادر ألا نضع خطة للمستقبل أو الطوارىء، مثل خرق إطار عجلة السيارة، أو الإصابة بمرض ما، أو أعياد رأس السنة.

وعندما انتهيت من وضع الخطة، قدرت أننا سنعيش بما يفوق مواردنا المالية بما يعادل أكثر من ألف دولار شهريًّا. وهكذا، بعد عشرة أشهر، قمنا ببيع بيتنا وانتقلنا نحن وابننا وابنتنا الرضيعة للعيش فى شقة من غرفتين.

كان من الصعب علينا أن نتكيف مع الانتقال من منزل إلى شقة؛ فقد كانت مساحة منزلنا الجديد تقل بعض الأقدام المربعة، وكانت حجرة المؤن أقل مساحة، وكذلك الغرف، وكانت خزانات الملابس أقل عددا. وكانت الطفلة قد بدأت المشى، والآن سيكون عليها أن تتشارك غرفة واحدة مع أخيها الأكبر.

وبمجرد أن أكملنا بضعة شهور فى الشقة، حتى استقررنا على روتين منتظم للإنفاق وحاولنا وضع ميزانية جديدة، إلا أنه رغم تضحياتنا، وتخفيض نفقاتنا والوظيفة الثانية التى بدأت العمل بها، حسبت أننا لا نزال نعيش بأكثر من دخلنا ببضع مئات من الدولارات، والأدهى من ذلك أننى لم أستطع التوصل إلى السبب.

تركت الأمور هكذا لعدة أشهر على أمل أعمى بأن تحل المشكلة من تلقاء نفسها. وذات يـوم، تلقيت أربـع رسائل آلية عبر البريد الإلكترونى مـن البنك الذى أتعامل معه مـع كلمة "إفراط فى السحب" فى خانة الموضـوع. وسرعان ما سجلت الدخول إلى حسابـى لأجد أن أرصدتى لم تكن كافيـة وأن على مستحقات تقدر بمائة دولار. فسحبت دفتر الشيـكات، وشعرت بأن وجهى يكاد يتفجر بالدماء حين رأيت أن هذه المستحقـات تتضمـن قيمة شيك الإيجـار الشهرى. أما باقـى المستحقات فقد كانت عمليتـى سـداد من بطاقة المديـن - كل منهما لمطعـم للوجبات السريعـة وتقدر كل منهما بأقل من ٥ دولارات.

وبعـد أن هدأت مما يوصف حتمًا بالهلع، اتصلت بعملى الثانى وأخطرتهم بعدم قدرتى على الذهاب نظرا لمرضى، وأخبرت زوجتى بما حدث.

سألتنـى قائلة: "ما حجم مديونيتنا؟".

فأجبتها قائلًا: "لست أدرى".

فقالت: "من الذى يمكننا طلب المساعدة منه؟".

أجبـت قائلا: "مـن يمكنه مساعدتنا يضـع خطة طويلة المدى، لأنـى لا أستطيع وضعهـا، والمكان الوحيد الذى يمكننـى التفكير فيـه، والذى يملك الموارد والاستعداد لمساعدتنا هو دار العبادة".

قمنـا معًـا بتصفح موقـع دار العبادة فوجدنـا خدمة للتخطيط المـالى، وبعد أن استعددنا لالتماس الخدمات تلقينا الجزء الأول من الأخبار الجيدة على لسان سيدة لطيفة أوصلتنا للمستشار المالى لديهم، "جيم"، وهو رجل أعمال متقاعد كان يقدم الاستشـارات المالية كخدمة مجانية. وفى غضـون ساعات قليلة، كنا قد تحدثنا إلى "جيـم" عبر الهاتف ورتبنا لمقابلة معه، حيث قال لنا: "فقط أحضرا الفواتير وأحد الكتب الدينية".

وبعـد يومين، التقيت أنا وزوجتى بـ "جيم" فى أحد المقاهى، فقلت له: "لا نعرف كيـف نسدد فواتيرنا علـى أن يبقى لدينا بعضـ المال من أجـل الضروريات كالمأكل والملبس. لا يمكننا إجراء الحسبة".

أضافـت زوجتـى قائلـة: "وعندما يأتـى المال، نصبـح إما جاهلـين أو لا يمكننا التوافق على كيفية إنفاقه بالطريقة الصحيحة".

أومـأ "جيم" برأسـه ورد قائلا: "دعونى أر الفواتير"، وبعـد أن تفحصها لبضع دقائـق، قال: "دعونى أشـرح لكما ما أفعله: أنا ألقى دروسـى من كتاب العمل الذى

وضعتــه مجموعة خبراء الخدمة المالية، والذى يعلمنا كيفية الإدارة العملية والتوجه الروحانــى للمــال، اللذين يأمرنا بهمــا هذا الكتاب الدينى. وأهم مــا ينبغى عليكما أن تخرجــا به من لقائنا هذا هو أن: اللاحق أهــم من السابق. وإن لم تتبع الطريقة السليمــة فى التفكير، فلــن يتغير سلوكك تغيرًا حقيقًّا. وربمــا تنجح لفترة قصيرة، لكنــك فى النهاية ستعود لفعل مــا فعلته فى الماضى؛ غير أنك إذا استمعت لتعليمات الله واتبعتهــا، فســوف يبارك لك الله. فهل هذا يهمــك؟" - لم أضطر حتى للتفكير فى الأمر أو مناقشته مع زوجتى.

وعلــى مدار الأشهر القليلــة التالية، أحضرنا لـ "جيــم" الفواتير وأتممنا دراسة كتــاب العمــل؛ حيث قمنا بمراجعة بعضـ الأقوال المأثورة من قبيــل "لله الأرض وما عليهــا"، و"لقد تعلمت أن أكون سعيدًا تحت أى ظــروف". وقد ساعدنا "جيم" على مــلء ورقة عمل بالنفقات الشهرية تتنبــأ بقدر نفقاتنا كل شهر فى بند مختلف مثل الطعام، والمدخرات، والديون، وما إلى ذلك، كما قمنا بملء ورقة عمل لتوزيع الدخل جعلتنا نقسم كل راتب قبل خمسة وأربعين يومًا من الحصول عليه.

ورغم أن التخطيــط للميزانية كان أمرًا شاقًّا، فإن تنفيذ الميزانية الجديدة كان أصعب. كانت الأسابيع القليلة الأولى حماسية، لكن، مثلها مثل حالة النظام الغذائى أو القرار الذى نتخذه فى العام الجديد، الحماسة الأولى سرعان ما تختفى. فبحلول اليــوم الثالــث من الشهر الثانى، كان على زوجتى أن تنفــق ميزانية الملابس بأكملها علــى ابنتنــا الرضيعة، الأمر الذى لم يكن من الجيد البــدء به، وأخبرتنى قائلة: "لا أدرى مــاذا أفعل، إننــى لا أزال بحاجة إلى شراء حذاء لابننا من أجل حضور دروس مدرســة التربيــة الدينية" - منــذ أشهر قليلــة، كان من الممكــن أن تستخدم بطاقة الائتمان ولا تهتم لاخبارى بالأمر.

قلت لها: "سيكون عليهم أن ينتظروا حتى حلول الشهر المقبل".

"لكن ليس لديه ما يرتديه حتى ذلك الحين".

بدأنا نتشاجر، وبعد بضع ساعات، هدأنا وحاولنا التفكير فى الميزانية من جديد. فقمــت بتغيير أمرين فيها ووفرت المال اللازم من أجل الحذاء، ثم سجلت ملاحظة للشهر القادم من أجل تخصيص مزيد من المال للملبس.

بــدأت جهودنا تؤتى ثمارها، وبمرور الوقــت، أتقنا عمل الميزانية، وأصبحنا أكثر صبرًا تجــاه بعضنا، وأصبحت الميزانيــة الشهرية أكثر سهولة وأقــل إهدارًا للوقت. وبــات التوزيع وأوراق العمــل الخاصة بالنفقات هما ملاذنــا، وعند حدوث أمر غ

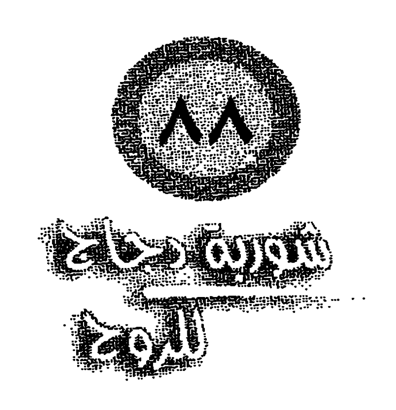
متوقع، تعلمنا كيفية التعامل معه بالهدوء وبالمنطق لدرجة أن زوجتى كانت تقول إنها تشعر كأن لدينا مزيدًا من المال.

خلال الأشهر القليلة الماضية، التزمنا جيدًا بالميزانية. والشىء الرائع أن هذه الميزانية أفضل من ميزانية الأساسيات التى وضعتها منذ عام ونصف؛ فكنا كل شهر نضع نقودًا فى ظرف من أجل الطعام، والغاز، والقيمة الجزئية التى ندفعها من أجور الأطباء، وحتى قيمة هدايا رأس السنة.

والأفضل من ذلك، أننا توقفنا عن استخدام بطاقات الائتمان ومراكمة ديون جديدة. حتى الآن، نسدد ٥٠٠ دولار للدائنين شهريًّا. ووفقا لحساباتنا، يجب اتباع هذا المعدل لكى نسدد جميع ديوننا فى غضون أربعة أعوام. أحياناً، كان ذلك يبدو تعجيزيًّا، خاصة حينما أتذكر أن الأمر يستغرق ما لا يقل عن عامين للخروج من تلك الأزمة. ولكن بالنظر إلى مستوانا المعيشى الحالى، نجد أننا نعيش مستوى أفضل مما كنا عليه منذ عامين، بكل ما ضحينا به وبعناه، وبالبركات التى أنعم الله بها علينا.

~ بيلى كوشنز





دروس عظيمة
من ديون هائلة

إن عزم المرء على تحمل مسئولية حياته
هو المنبع الذى ينبثق منه احترام الذات.
~ جون ديدون

أذكر بوضوح عندما كنت عائدة إلى منزلى بعد جمع بريد ما بعد الظهيرة، وأدقق فى المظروف الذى بيدى. حينها، رأيت كشف حساب لبطاقة الائتمان، وكشفًا لبطاقة ائتمان أخرى، وكشف حساب من البنك الذى نتعامل معه. عندئذ شعرت بقلق وتوتر كبيرين.

لقد أدركت حينها - رغم زواجى برجل أحبه من كل قلبى - أننى لم أكن أعلم بوضوح كيفية تعامله مع المال وكيفية دمجنا لطرقنا المختلفة فى التعامل مع المال طيلة زواجنا. لقد كنت أكثر تنظيمًا، ودقة، واقتصادًا، أما هو فقد كان ذا طبيعة مهملة ومتحررة. وكنت أعلم أن قيامنا باتباع ميزانية واحدة عامل أساسى فى الوصول إلى زواج ومستقبل مالى ناجحين.

طلبت من زوجى أن يحدد موعدًا من كل أسبوع لنناقش فيه أمورنا المالية ونضع خطة للتخلص من ديون بطاقة الائتمان (حيث كان علينا ديون بطاقة ائتمان تقدر بما يزيد عن ٤٣٣٠٠ دولار على مدار ثلاثة أعوام)، فوعدنى زوجى بالتنفيذ. فى الواقع، كان متشككا- لكنه مطيع.

أصبحنا نطلق على لقاءاتنا الأسبوعية اسم اللقاءات المالية، ولم تكن لدينا فكرة واضحة عما كنا نفعل، لكن كل ما كنا نعرفه هو أننا بحاجة إلى أن نغير أمورنا

المالية اهتمامًا بالغًا، وأذكر ذلك الشد العضلى الذى كان يصيب رقبتى قبل موعدنا المحدد بساعات.

كان علينا إنجاز الكثير- فكيف لنا أن نتخلص من ديوننا؟ كنا فى الأساس ننظم الأمور ونحن نتقدم فى مشاوراتنا، فكنا فى بداية كل لقاء ندون قائمة مختصرة بما نريد التركيز عليه، وخلال الساعة كنا نناقش كل بند فى القائمة حتى ننتهى من جميع البنود.

كانت بعض اللقاءات تشوبها النقاشات المتوترة، والاتهامات، والتعليقات الساخرة. وكانت لقاءات أخرى يملؤها الضحك، والمرح، والإبداع. ومع ذلك، ظللنا نتطلع للقاءاتنا ولم نسأم منها مطلقًا. وما بدأ كوسيلة للمعيشة أصبح رباط صلة موطدًا لعلاقتنا؛ فقد تغير شىء ما بداخلنا.

وبدلا من أن تصبح مواردنا المالية مصدرًا للتوتر المثير للخلاف، والذى من شأنه أن يباعد بيننا، أصبحت الرابط الذى يجمعنا معًا؛ إذ أصبحنا فريقًا متحدًا- نحقق تضافرًا نشطًا كلما ركزنا على هدف واحد، ألا وهو التخلص من الديون.

ما زلت أذكر ذلك اليوم الذى قمنا فيه متحمسين بحذف دفعة السداد الأخيرة لديون بطاقة الائتمان من القائمة التى وضعناها؛ فأخيرًا وصلنا! كنا نشعر بالحرية، وكأننا مُنحنا أجنحة لنطير بها. لقد تعلمت دروسًا لا تقدر بثمن من معاناتنا مع الديون، ستظل معى إلى الأبد، ألا وهى:

١. كنا ملتزمين بتغيير وضعنا، فرغم شعورنا بالضغوط والتخبط والتوتر حول كيفية سير الأمور، إلا أننا كنا ملتزمين تمامًا بنسبة ١١٠٪ بفكرة التخلص من الديون، والآن أدركت مدى تأثير الالتزام.

٢. كانت الفرص تطرح نفسها أثناء رحلتنا نتيجة لالتزامنا؛ فكثير من الناس لا يبدأون خوض رحلة ما أو يحددون هدفًا ما لأنه لا يمكنهم معرفة طريقة تنفيذ ذلك- ومن ثم ييأسون؛ فعادة ما لا ترى سبل تحقيق هدف ما إلا حينما تلتزم به وتخوض "رحلة" تنفيذه فى شجاعة.

لقد أعطينا أنفسنا مهلة أربعة أعوام لسداد الديون - لكننا استطعنا سدادها خلال عامين ونصف؛ فقد كانت الأفكار والفرص الإبداعية تفرض نفسها علينا على نحو لا يمكننا تصوره فى بداية رحلتنا، وكنا نستخدم الأموال المتبقية من حفلات رأس السنة وأعياد الميلاد لكى نوجهها لسداد الدين.

وقد قمنا كذلك ببيع سيارتنا المفضلة ماركة يوروفان، لأننا أدركنا أن السلام الداخلى والشعور بالأمان لعدم وجود ديون كان يعنى بالنسبة لنا أكثر من امتلاك سيارة.

٣. تحملنا المسئولية كاملة. وبدلا من أن نلقى باللائمة على الاقتصاد أو العوامل الخارجية (برغم مرور أوقات كنا نغضب فيها من بعضنا) وكنا راغبين فى تحمل المسئولية كاملة عن مديونيتنا، ولطالما اعتقدت أننى أتحمل مسئولية هذا الوضع برمته، بينما لم أكن كذلك فى الواقع.

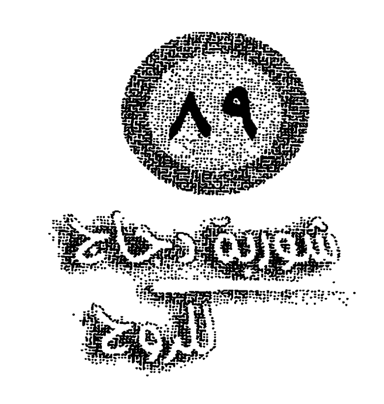
وفى كل مرة كنت ألقى باللائمة على شخص غيرى (حتى إن بدا ذلك مبررًا فى ذهنى)، فإننى بذلك كنت أهدر الطاقة التى كان بإمكانى توجيهها لتغيير وضعى، فكان ينتهى بى الحال بالشعور بأنى ضحية وأقضى الوقت فى الانتظار - انتظار تغير الاقتصاد، وانتظار تغير طباع زوجى، أو انتظار تغير صديق ما - حتى يمكننى العيش فى سلام.

والآن، متى شعرت بوطأة الضغوط أو التفاعلية، أسأل نفسى قائلة: "إلى أى مدى أسهم فيما يحدث لى الآن؟". وكان ذلك يمنحنى الطاقة القصوى لكى أغير من وضعى.

حتى إن كنت أنا وزوجى لا نملك أية ضمانات نواجه بها تحديات المستقبل، إلا أننى اكتسبت شيئا ما بداخلى لا يمكن زعزعته أو خسرانه - ألا وهو ذكرى نجاحاتنا الماضية وتأثير دمج تلك الدروس فى حياتى اليومية.

~ ليسلى كينينجهام





التقلب فى النعم

لا تبك وقت غروب الشمس، لأن الدموع ستمنعك من رؤية النجوم.

~ فيوليتا بارا

صـرخ أفراد الأسـرة والأصدقاء لـدى معرفتهم بأخبار فقـدان معاشنا قائلين: "لا يمكنهم فعل ذلك - إن هذا مخالف للقانون!".

أخبرناهم قائلين: "لكنهم فعلوها، وسوف نخوض معركة ضدهم".

"كيف يرفضون صرف معاشكم؟ إنها أموالكم، أليس كذلك؟".

أومـأ زوجـى برأسه وواصـل حديثه قائلا: "بلـى، كان جزء مـن راتبنا الشهرى يوضـع فى صندوق المعاش كل شهر لمدة ثلاثين عامًـا"، وأضاف قائلا: "وكنا نعتقد أنها فى أمان ومصونة ولا يمكن المساس بها، لكننا كنا على خطأ".

لقد خُدِعنا، وتفاجأنا بالموقف.

مـلأت نفسى كل مشاعر الغضـب والألم والخوف، وتشككنا فى الأمر حين علمنا أن المديريـن التنفيذيـين للشركة قد منحوا أنفسهم عـلاوات تصل إلى الملايين بعد إعلان الإفلاس.

فصرخـت قائلة: "هذا ليس عدلا" - كان شعور الانتقام يملؤنى، وبكيت كثيرًا لما حدث.

ناضلنـا فى المحكمة وبعثنـا لأعضاء مجلس الشيوخ ومجلـس النواب، وللرئيس، نوضـح موقفنا وما نراه تصرفًا غير قانونى - وكانـت الاستجابات القليلة سطحية، على أفضل تقدير.

بعدهـا حكم القاضى الـذى استمع للقضية بـأن سلب أمـوال التقاعد كان "فى صالح الشركة"، مما أصابنا بالإحباط.

بدأ الاكتئاب يستوطن. كان زوجى حينما لا يجلس إلى جهاز الحاسوب الخاص به ليتبادل الأفكار مع زملاء العمل ويكتب الخطابات، يجلس على مقعده، عاجزًا عن القيام بأى فعل سوى الحملقة فى التليفزيون، ولم أكن أفضل منه حالا؛ فقد قمت بإلغاء المناسبات الاجتماعية وكنت أتخلف عن لقاءات أصدقائى، ولم أكن أستطيع الاستمتاع بالقراءة، أو مشاهدة التليفزيون، أو حتى الكتابة، وكنت على أهبة الاستعداد طوال أوقات الأزمات - فقط أبناؤنا وأحفادنا هم من كانوا يجلبون لنا البهجة، وكنا إما نتحدث عن إفلاس الشركة والخسارة الشخصية، أو لا نتفوه بأى كلمة لأوقات طويلة.

كان التقاعد يسير على نحو لم نكن نتوقعه يومًا؛ فقد ضاعت خطط السفر للأماكن التى نحبها، وبعض الأماكن الغريبة غير المألوفة، وآمالنا بتوفير مصاريف كلية أحفادنا، وأحلام إعادة تشكيل بيتنا وإعادة تزيينه وتصميم حديقة له. كنا نكافح من أجل التفكير فى طرق نستطيع من خلالها الاحتفاظ بمنزلنا.

واستمر النضال فى المحكمة حيث قمنا بمراسلة محررى أكبر الصحف والمجلات، لكن المحاولات باءت جميعًا بالفشل.

وذات يوم قال زوجى: "هذا يكفى. الأمور لا تتحسن مطلقًا، لذا دعينا نبحث ما يمكننا القيام به".

لقد تم الاستيلاء على مدخرات التقاعد وكان علينا أن نغير أسلوب حياتنا، فقمنا بإعداد قائمة، أدرجنا فيها أولا الأشياء غير الضرورية وغالية الثمن، والتى كانت غالبا ما تسعدنا كثيرًا، مثل السفر وتناول الطعام بالخارج والذهاب إلى المسرح، حتى إننا بحثنا مميزات ومساوئ التخلى عن إحدى سياراتنا.

اضطربت حياتنا فى البداية، ولكن بالتدريج استطعنا أن نتكيف مع أسلوب المعيشة الجديد عن طريق التخلى - رغم عدم التخلص منها جميعًا - عن بعض من أشيائنا المفضلة. وبدلا من السفر لأماكن بعيدة، اكتشفنا المميزات العديدة لمجتمع مسقط رأسينا والمناطق المحيطة به، وكنا ننتظر عرض أشهر الأفلام والمسرحيات على شاشة التليفزيون، وأحيانًا ما كنا نشاهد أسطوانات الأفلام على جهاز دى فى دى مع الأصدقاء؛ حيث نقوم بتحميص حبات الذرة داخل جهاز المايكرويف ونقضى ليلة مسرحية فى المنزل، وقد قررنا ألا نبيع واحدة من سياراتنا، لكننا ركزنا على المدخرات التى اكتسبناها من خلال الذهاب لقضاء حوائجنا معا بسيارة واحدة، والتركيز على الأشياء قليلة التكلفة وتجنب الأكلات الفاخرة التى نحبها.

وقـد انضم إلينا الكثيرون ممن يعانون التغـير الجذرى فى الأحوال الاقتصادية للبلاد، بالإضافة إلى من دُمرت حياتهم بفعل الكوارث الطبيعية، وعلمنا أننا قادرون على تقديم يد المساعدة لمن يعانون أكثر منا، بما فيهم جيراننا.

قلت لزوجى ذات مرة: "أتعلم، نحن محظوظون".

فنظر إلىّ كما لو كنت قد جننت وقال: "ماذا؟ عم تتحدثين؟".

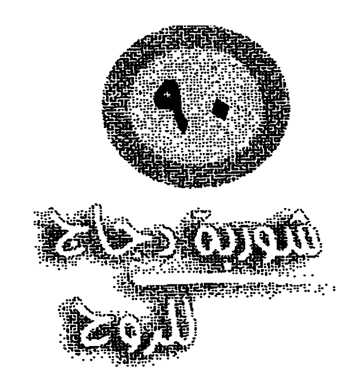
فأجبتـه قائلة: "لدينا أسرتنا وصحتنا، والمـأوى والمواصلات، ولدينا الأصدقاء، ولدينا إيماننا بالله- إننا نملك كل الأمور المهمة. هذا ما أتحدث عنه".

فابتسـم واقـترب منى واحتضننى وقـال: "أجل، وكل منا لديـه الآخر. أنت على حق، إننا بالفعل نتقلب فى النعم".

الحيـاة ليست سهلـة، ولم يقل أحد إنها ستكون كذلك، وقد أصبحت أوقاتنا الآن عصيبـة بالفعـل، لكننا أقوى منها ونحـن الآن نعرف أن بإمكاننـا الصمود أمام أى شىء معًا.

~ جين ستيوارت





قم بشئونك بنفسك،
أو لا تقم بها على الإطلاق

أجل، ليكن فى حياتنا تجديد يومى.

~ كونفوشيوس

"افعلهـا بنفسك، أو لا تفعلها مطلقًا" - أصبح ذلك أحد شعاراتنا المفضلة، بعد أن اشتريت أنا وزوجى منزلنا منذ ثمانية أعوام.

خلال الصيف الـذى دخلنا فيه سوق العقارات، كانت الأوقات مناسبة للبائعين، وسماسـرة العقارات، والبنائين، لكنها كانت سيئة بالنسبة لأسرة صغيرة بها شباب حديثـو التخرج، تحاول تمويل مشـتروات المنزل للمرة الأولى، وبـدلا من أن نخاطر بالتحميل على أنفسنا من أجل شراء منزل رائع، قمنا بشراء بيت صغير به قطع أثاث متواضعـة للغايـة وأثاث متين غير حديث. وكانت خطتنـا تتمثل فى تحويل بيتنا ها بالتدريج إلى منزل رائع عـن طريق الاستعانة بالمقاولين ليقوموا بإجراء الترميمات لأننا كنا نوفر ما يكفى من المال لسداد تكلفتها.

ولسـوء الحـظ، كان ازدهار البناء يعنى أن خدمات ترميـم المنزل ستكون غالية جـدًّا، واستئجـار مقـاول كان غـالى الثمن بشكل عجيـب - هـذا إن كان هناك من نستأجـره مـن الأساس؛ ولكـن بينما كانت أسرتنـا تواصل نموها، تبـددت إمكانية عودتـى إلى العمـل، وتبددت معها الميزانيـة التى وضعناها من أجـل الحصول على غـرف كافية، وحمامات، ومـكان للعيش نشعر بالراحة بداخلـه. كان يجب أن تكون هناك طريقة لجعل بيتنا متناسبًا مع احتياجاتنا، وذلك بدخل فردى ومتوسط.

وحـين أعربت عن إعجابى بالتجديـدات التى أجرتها صديقـة لى على منزلها أطريت على براعة زوجها الذى نفذ الترميمات بنفسه. بالتأكيد، لابد أن يكون زوجها

قـد تصرف على هذا النحو من خـلال شهادة الهندسة المعمارية التى حصل عليها. فقلـت لها: "أنتـم محظوظون بمعرفتكم كيفيـة إنجاز كل هـذا"، فتقبلت صديقتى الإطـراء، وشرحـت لى الأمـر قائلة: "لقـد اشترينا بعض الكتب مـن متجر العدد والأدوات، وعرفنا الطريقة بأنفسنا".

كنت مندهشة لما قالت - وتحمست له.

ورغـم أن حصيلـة الشهـادات الجامعيـة لى وزوجـى ثلاث شهـادات، فلم تكن لدينـا أى معرفـة أو خـبرة فـى البنـاء، غير أننـا كنا نتمتـع بمهارات ممتـازة فى الفهـم والقراءة. ولكن بعـد أن تسلحنا بتلك المهارات، وبعض الكتيبات فى البناء، والإنترنـت، والنصائـح من القليلين، وقليـل من متعددى الحرف فـى عائلتنا، قمنا بإجراء التجديدات فى منزلنا.

ولكى أبـدأ هوايتى الجديدة فى البناء، اضطلعت بـأداء المهمة المخيفة والسرية بتسييـج الطابق السفلى غـير المكتمل بالأسلاك. وكأى شخـص عاقل، بدأت العمل وأنـا غاية فى الرعـب. ولم يكن من السهل التخلص من عادتـى الأصيلة فى الإبقاء على أصابعى- وكل ما أخشى عليه الاحتراق- فى مأمن عن التجهيزات الكهربائية. وبعـد أن بدأت العمـل بشهر، وقفت أخيرًا فى البهو وأنا أحاول ألا أتصرف على نحو غير رسمى، بينما كان أحد مفتشى البناء يقوم بفحص الدوائر الكهربية، ويسألنى عن الطرق التى اتبعتها فى القيام بهذه المهمة. وقد منعت نفسى بالكاد من الصياح والرقص عندما أومأ المفتش ووثق التفتيش.

ومنذ تلك البداية، جعلنا نبحث، ونوفر المال، وأخذنا نوسع ذخيرتنا من مهارات البنـاء؛ فقد تعلمنـا كل شىء بدءًا مـن السمكرة البسيطة وحتـى التشطيب الدقيق للنجـارة. لقـد تعلمنا شيئًـا فشيئًا، وموسمًـا وراء آخر، إنفاق المـال دون الوقوع فى الديـون، وأصبحت أقوم بكل ما بوسعى خـلال اليوم مع أطفالى الذين لا يزالون فى سـن ما قبـل الدراسة. وعندما كان زوجـى يعود من عمله، كان ينـزع ملابس عمله المكتبى لينجز بعض الأعمال الحقيقية.

بعض المشروعات، كتركيـب أكسية الفاينيـل الخارجية للمنـزل، كانت سريعة وسهلـة وممتعة. والبعض الآخر، مثل الخوض فى القاذورات الـذى لن نكرره أبدًا، وتوطيـد بنـاء الموقد، لم تكن تجعلنا نشعر بأننا حققنا إنجـازًا كبيرًا. ومع نهاية كل مشـروع، كنت أرفع يدى المتسخة والمغطـاة، وأربت على ظهر زوجى قائلة: "ما رأيك فى هذا يا صديقى؟ لقد وفرنا ثروة!".

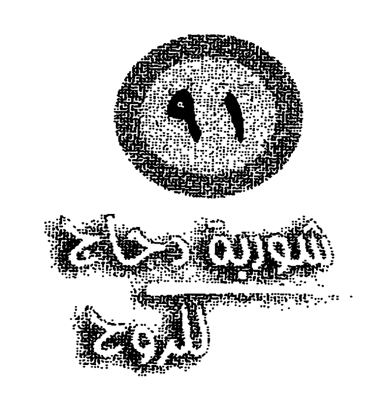
لم تكن المدخرات المالية هى الفائدة الوحيدة التى استفدناها من البناء والاعتناء بمنزلنا بأنفسنا؛ فقد أصبحت لدينا، أنا وزوجى، الأدوات التى يمكن أن نحتاج إليها عند الطوارىء، ألا وهى المعرفة، والحس العملى للاهتمام بالمشكلات الصغيرة ومعالجتها على الفور قبل أن تتحول إلى كوارث، وأصبحنا قادرين على تقديم المساعدة لأصدقائنا وأفراد عائلتنا فى محاولاتهم لإنجاز ذلك بأنفسهم. ولا أزال أذكر الشعور الذى راودنى يوم قمت بتوصيل كهرباء منزل العائلة ورأيت المكان كله يضىء بالأنوار - لقد توطد شعورى بتقدير ذاتى إلى الأبد .

إن الأزمة الأخيرة فى سوق العقارات تعنى أن المقاولين أصبحوا أوفر عددا وأقل أجرا مما كانوا عليه قبل ثمانية أعوام، غير أن الاضطراب الذى يشهده الاقتصاد اليوم يعنى أننا ما زلنا نرفض إنفاق أية مبالغ على منزلنا تمامًا مثلما كنا أيام الازدهار.

بغض النظر عن أداء الاقتصاد، فإن أسرتنا ذات الصبية الخمسة لا تزال تنمو. ومع كبر أبنائنا الصغار لتشتد أعوادهم وتطول قاماتهم، تقوى جدران منزلنا. إننا لانزال نجرى أعمال الصيانة على بيتنا ونعيد طلاءه والعمل به. ولحسن الحظ أن حل أزمة تجديد محتويات المنزل التى تعرضنا لها منذ ثمانية أعوام تصادف أن يكون هو نفسه حل أزمة احتياجاتنا للتجديد حاليا، فالدروس المستفادة من المرور بوقت عصيب يتحول بسهولة الى حقيقة واقعة فى الأوقات العصيبة الأخرى على اختلاف أحوالها . ومنذ ذلك الحين ونحن نشعر بالسعادة، لأننا نقوم على شئوننا بأنفسنا... أو لا نقوم بها على الإطلاق.

~ جينيفر كويست





النهوض من جديد

فى كل يوم جديد فرصة لصنع نهاية سعيدة.

~ مجهول

إننى أؤمن إيمانًا راسخًا بأنه لا أحد يتحمل أكثر من طاقته، غير أننى قد مر علىّ وقت فى حياتى بدا فيه أن قدر الأحمال الواقعة على كاهلى لا يُحتَمل، لدرجة أننى لم أعتقد أننى سأتمكن من النهوض من جديد والتغلب عليها.

كنت أعيش مع زوجتى حياة كريمة ونعمل معًا فى إحدى المدارس الخاصة. كان الوقت متزامنًا مع رأس السنة، وكنا نتطلع للحصول على العلاوة السنوية التى دائمًا ما كنا نحصل عليها فى آخر يوم عمل من العام.وعندما أتى اليوم وانتهى ولم نتلق أى علاوة، بدأنا نشعر بالقلق. عندما حاولت معرفة ما يحدث، اكتشفت أمورًا أسوأ مما كنت أخشى؛ فقد هرب صاحب المدرسة بأموالها، تاركًا الجميع فى ورطة كبيرة.

لم يتوقف الأمر عند عدم حصولنا على العلاوة فحسب، لكننا حتى لم نحصل على الراتب الشهرى؛ فلم نستطع الحصول على إعانة البطالة بسبب عدم العثور على المالك، فبدأت الديون تتصاعد بسرعة؛ لنجد أنفسنا فجأة غارقين فى بحر من الديون، وكنا معرضين لخطر فقدان المنزل الذى كنا نؤجره. فهرعت للبحث عن وظيفة أخرى، لكن الوقت كان عصيبًا، فلم أتمكن من العثور على وظائف تدريس خالية، فكان علىّ أن أحصل على ثلاث وظائف بدوام جزئى من أجل تلبية احتياجات الأسرة.

وفى تلك الأثناء، تقدمت لطلب وظيفة للتدريس بإحدى المدارس الخاصة وتم تعيينى. بدأ الأمل يتدفق إلينا مع انتهاء آخر ما كان لدينا من مال. بعدها بدأت أشعر

بـآلام حادة فى صدرى خلال الأسبـوع السابق لبدء الدراسة؛ فقـد أصبت بالتهاب رئوى من كثرة العمل والضغوط، واعتقدت أن هذا هو السبب؛ لكنى ذات ليلة شعرت وكأنمـا جسم ضخم يضرب صدرى، فهرعـت إلى المستشفى، وهنـاك أخبر الأطباء زوجتى بانفجار الشريان الأورطى، وأن فرصى فى النجاة ضئيلة للغاية. فدخلت فى غيبوبة، وبدأت أسرتى تستعد لسماع خبر وفاتى.

لكنى لم أمت - ربما بفضل الدعاء الذى لم يتوقف لحظة - وخرجت من الغيبوبة، ورغم ما قاله الأطباء من أنه ليس بإمكانهم إجراء عملية جراحية نظرًا لسوء حالتى، فإننى نجوت. وقد غادرت المستشفى بعدها بأسبوعين، حيث أخبرنى جميع الخبراء باحتماليـة إصابتى بإعاقة لمدى الحياة، فرقـدت فى المنزل على الأريكة، وكان الألم الشديد يدمرنى، وفى ظل عشرات الفواتير، أخذت أفكر فيما أفعل.

طالمـا تعلمت أنـه إذا أطاحت بك الحيـاة، يجب أن تستجمع قـواك وتنهض من جديـد - وهذا ما فعلتـه! فقد كنت أنا وزوجتى نعمل كل يوم لكى أستعيد قواى. كنت قـد تلقيت تعليمات بعدم إجهاد نفسى على الإطلاق، لكن الحياة محفز رائع، علاوة علـى أن لدىَّ أسرة يجب أن أرعاهـا، فوقفت على قدمى مرة أخرى وخرجت للبحث عن وظيفة.

كنت فـى ذلك الوقت قد خسرت وظيفة التدريس التـى عرضت علىَّ، وكان علىّ أن أبـدأ من جديد. كنا مفلسين، وكنت مريضًا، وقد استنفدنا جميع الموارد التى كنا نملكها، فقدم الأصدقاء وأفراد العائلة كل ما بوسعهم.

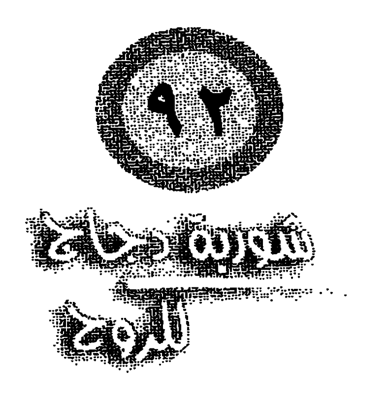
عملـت زوجتـى فى وظيفة بدوام جزئى مـن المنزل وبدأت أعمـل مدرسًا بديلًا، وعـدت إلى الكلية للحصول على شهادة التدريس داخل المدارس العامة، وكنت أعود إلى المنـزل كل يـوم جارًّا ساقىّ فأسقـط على السرير، متعَبًا ومتألمًـا، وأدعو الله أن أتقـوى على العمـل ليوم آخر. بدا الأمـر وكأنما سيستمر مدى الحيـاة، وكنا بالكاد نتدبـر معيشتنا، فأخذنا نماطل الدائنين، ونعمـل مع صاحب المنزل، ونبحث عن كل وظيفة عرضية نستطيع القيام بها - كنت أنهض وأستمر فى العمل.

وأخيرًا، وبعد عامين من زيارتى للمستشفى، سرت على المنصة يوم حفل تخرجى وحصلـت على شهادة التدريـس. وقد كنت أكثر قوة وإصرارًا على نيل وظيفة من أى وقـت مضى، وبالفعل حصلت على وظيفة تدريس بإحدى المدارس الابتدائية ودعوت الله أن يرزقنـى بمـا يكفى من القوة لأستمـر بها. كان العـام الأول قاسيًا، لكن الله

استجاب دعاءنا ووجدت نفسى قادرًا على تحمل العبء، ففكرت أنه إذا كان قليل من التعليم جيدًا، فالكثير منه أفضل - فظللت أذهب إلى الكلية فى المساء.

والآن، وبعد سنوات، لا أزال أمارس التدريس، كما أننى أعمل بالكتابة؛ حيث كنت أتوق لتحقيق هذا الحلم منذ زمن بعيد وأخيرًا بدأت ألمس بعض النجاح. والآن أعمل على رسالة الدكتوراه، وأعمل من أجل التخلص من جميع الديون التى تكبدناها بسبب فقداننا الوظيفة ومرَضِى. وقد واجهت أنا وزوجتى تحديات أخرى منذ ذلك الحين، لكننا نعلم أننا معًا يمكننا التغلب على كل تحديات الحياة، لأننا سنواجهها معًا، بالإيمان والحب، موقنين أننا ما دمنا قادرين على النهوض من جديد، فسوف يمكننا دائمًا تحويل الأمور للأفضل.

~ جون بى. بوينتيللو



الميراث

الشىء الوحيد الذى تأخذه معك حين ترحل هو ما تخلفه وراءك.

~ جون ألستون

لا تزال اللوحة الزيتية موجودة فى حقيبة السيارة الرياضية متعددة الأغراض التى يملكها زوجى، فأختلس النظر إليها وأفكر فى أن من قام برسمها التقط ابتسامة "كين" البراقة، وسوف يقوم "كين" بتأطيرها قريبًا، وسوف تكون هدية عيد ميلادى - وربما تكون الهدية الأخيرة.

قال "كين"، فى أحد الأعياد بينما كنا ننتظر الصبية الذين يتجولون بين المنازل لجمع الحلوى: "لن أعيش حتى احتفالات رأس السنة". كنا نتجادل حول مكان وضع القرعة المضيئة، وما إذا كان علينا أن نضع الكلاب فى بيتهم فى الخارج أو ندعهم ينبحون عندما يدق الجرس، وما إذا كان علينا أن نشاهد برنامج *Jeopardy!* أو عرض حلقة مسلسل *NCIS*. بعدها أفصح "كين" عن تلك الأخبار.

لقد انهارت وظائف كُلية "كين" - الذى كان مريضا بالسكر - تماما منذ أن أجرى عملية لتغيير شرايين القلب، لكن معدل الترشيح الكبيبى والكرياتنين كان مستقرًّا منذ أكثر من عام، بما يشير إلى حد ما إلى ما يطلق عليه المرحلة الأخيرة من الفشل الكلوى.

فحدقت إليه مندهشة وقلت: "ماذا تعنى؟".

فقال: "سألت الطبيب عما تبقى لى من الوقت، فأخبرنى بأنه ما دمت قد قررت عدم إجراء الغسيل الكلوى، فربما تبقى لى شهران أو عامان، وأنا غاية فى النهم وأظن أنه لم يعد يتبقى لى سوى شهرين".

وفـي وقت سابق، كنا قد قمنا بزيارة لمركز أمراض الكلى بمقاطعة سبوكان لكى نشاهد مقاطع فيديو لمرضى الكلى وهم يناقشون تجاربهم مع أنواع العلاج المتعددة، وقمنا بتحديد غرفة فى الطابق العلوى يمكن استخدامها مأوى صحى لإجراء الغسيل الكلوى البريتونى. وحتى ذلك الحين، لم يفصح "كين" عن تغيير رأيه.

وأوضـح قائلا: "فقـط لا أريد أن أفعل. لا أريد أن أجرى عملية توصيل الأنابيب، ولا أريـد أن أظـل مقيدا إلى الفراش لمدة نصف ساعـة لأربع مرات فى اليوم إلى أن تتم عملية الاستبدال - أود أن أرحل بهدوء".

كنـت مندهشة كثـيرا وأنا أوزع الشيكولاتة طوال الليـل على الأطفال المتزاحمين على البـاب، والذين كانوا يرتدون زى سبايدر مان، وأزياء الأميرات، و تلك الفتيات اللاتـى كن يتشبهن بـ"هانا مونتانا"، بينما كان "كـين" متقوقعًا على مقعده يشاهد إعادة عرض مسلسله المفضل. بعدها جلست أقرأ منشورًا عن السفر؛ فلم أكن أرغب فى رؤية أى شىء يخص المستشفيات أو الموت أو التشريح.

وفـى اليوم التالى، ذكرت "كـين" بمميزات الغسيل الكلـوى المنزلى كما شُرحت لنـا، فسوف يتم إرسـال الأدوات إلى المنزل، ولن نضطـر للقيادة سبعين ميلا ثلاث مـرات فـى الأسبوع على الطرق الجليديـة، ويمكننـا التنزه بالسيـارة من أجل زيارة الأهل والأصدقاء، فأومأ "كين" برأسه وقال: "لقد اتخذت قرارى".

ورغم كهولتنا، إلا أنه لم يمر على زواجنا سوى سبع سنين فقط، فشعرت بالأسى لحـالى، وأحسسـت أن ذلـك لم يكن مـن العدل فى شـىء. كان "كين" قـد أقنعنى بالتقاعد المبكر قبل الموعد المحدد بثلاث سنوات لكى ننتقل للعيش بمنزل ريفى، وكنا نملـك كلبين وثلاث قطط ومراعى يجب جزها وحدائـق يجب تنقيتها من الأعشاب الضارة. ولم أكن قادرة على التعامل مع كل ذلك بمفردى.

بعدها شعرت بالأسى لحال "كين"، فلم يكن يبدو عليه أعراض ذبول العقل؛ فلا يزال يلعب الشطرنج والداما عبر الإنترنت مع أصدقائه القدامى، ولا يزال ينافسنى فى تخمين الإجابات عن أسئلة برنامـج *Jeopardy!* كل ليلة، ولا يزال يقدم نفسه بصفتـه مساعـد التلبيس الأسرع على الإطلاق فى حفـلات عشاء الحصاد بجمعية دبليـو إس. يـو. أجريكالتشر إكستنشـن أو موائد الطعام بأعيـاد الحب لدى جمعية هابيتات فور هيومانتى.

وبقـدوم العيد، كان "كين" قـد انتعش روحانيًّا، إن لم يكـن جسديًّا. ورغم نومه لأكثر ساعـات اليوم، فإنـه كان يتمتع بالكثير مـن الطاقة، وقد كنا نتنـاول العشاء

بمطعمنـا المفضـل على نهر كولومبيا، حيـث كان يروح عن نفسـه باحتساء الشراب النادر. وقد شاركنا زوج ابنته وزوجة ابنه الاحتفال برأس السنة، كما فعلا تمامًا فى السنوات الثلاث الماضية.

وأثنـاء الشتـاء القارسـ، بدأت تظهـر أعراض أخـرى؛ فلم يكن "كـين" يشعر بالـدفء، رغـم الطبقـات الإضافية مـن القمصـان الثقيلـة والتدثـر بالبطانيات الحراريـة. وغالبًـا مـا كان ينام على الأريكـة؛ حيث كان الكسـل الشديد يمنعه من صعود السلم، وكان يشتكى من أن الفرش الثابتة لم تعد تمد منطقتى الفخذ والساق لديه بالدعم المناسب.

وغالبًـا ما كان يعجز عن العثـور على نظارته، أو الريمـوت، أو مفاتيح السيارة، أو المحفظـة، وكان أحيانًـا يخرج لشراء شـىء ما ويعود دون شرائـه. وقد قرأت أن فقـدان الذاكرة المؤقت هذا هو أهـم مضاعفات الفشل الكلوى، شأنه شأن الانفعال. وقـد سمعته بالصدفـة مرة أو مرتين وهو يخبر الآخرين كيـف أننى أصبحت مثيرة للغضـب. كنـت أعلم أننى لم أتغير، وربما كنت مثـيرة للغضب دائمًا ولكن "كين" لم يلحظ تلك الصفة إلا بعد أن بدأت صحته تنهار.

كنت أراقبه بينمـا يجرب كل الأدوية؛ فقد ارتفعت سرعة الترشيح الكبيبى لديه بعد قيامه برحلة إلى إنجلترا؛ حيث كان يحتسى شراب الشعير بأحد المقاهى كل يوم - كان يحـاول احتساء الشعير كل مساء. وحـين أدرك أن الكربون الذى تحتوى عليه المشروبـات الغازية له آثار سلبيـة، استبدلها بالشاى الأخضـر لشهور، وقام بشراء دواء الكلى نقدًا، وتوقف عن تناول الموز، وأخيرًا استبعد السكر نهائيًا.

وكان يجـرى تحليلا للدم كل ستـة أشهر؛ فكنت أظل حائمة حول صندوق البريد لعدة أيام، منتظرة نتائج الفحص، وكنت أسلمه المظروف وفتاحة الخطابات وأحبس أنفاسى - فكان يطالع النتائج ويبتسم عادة؛ فلا تزال النتيجة مستقرة.

مـرت حفلتى يومى ميلادنـا، وكذلك ذكرى زواجنا الثامنـة، وسوف يضع قريبًا خططًا للخريف والشتاء. فهل سيمر علينا عام آخر؟ أو عيد آخر؟

هـل يمر علينـا شهران آخران أو عامـان؟ أم أسبوعان؟ كنـت أحيانًا أتسلل إلى غرفة المعيشة الهادئة وأقترب بهدوء من المقعد الذى ينام عليه، وكنت أراقب ما إذا كان صدره يتحرك أثناء نفسه. وعندما كان يصدر صوتًا، كنت أتنفس الصعداء.

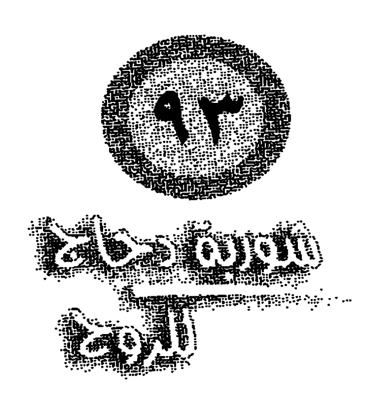
وفـى غضون ذلك، كان "كـين" يواجه كل يوم بشجاعة؛ فقـد صنف المجوهرات الخاصـة به وأعطى دبابيس رابطة العنق القيمة لأبنائه الثلاثة، وذكر لهم من

أن يحصل على لوحة "جـون لينون" المطبوعة على الحجر، وقصص *Vanity Fair* الجاسوسية التى ترجع للقرن التاسع عشر، والأقنعة الخشبية، والزيوت التى يحتفظ بها.

تعاقـد "كين" مـع الحرفيين، وبنَّائـى الأسوار ومحترفى الطلاء مـن أجل تهيئة المنزل على أعلى مستوى، وكان يعمل مع البستانى من أجل زراعة الأشجار المناسبة، والنباتات، والأزهار، والكرمات.

ولا يزال يقوم بشئٍ لحم الضلوع ويهزمنى فى الألغاز، ولا تزال صورته تجف على مؤخرة سيارته. وقد وعدنى بعدم الكف عن الابتسامة التى تضىء أيامى، سواء كان أو لم يكن هنا لمشاهدة برنامج *Jeopadry* فقد قال إن ابتسامته هذه هى إرثه الذى سيتركه لى.

~ تيرى إيلدرز



التراجع

هناك أناس أثرياء، وهناك أناس أغنياء.

~ كوكو شانيل

مـن السخيـف أن شيئًا – ببساطة محـل البقالة – يمكن أن يتسبب لـك فى الشعور بالألم. كنت أحمل قائمة البقالة، والحاسبة، والكوبونات وأنا أعبر عتبة المحل وأدخل إلى ذلـك العرض الكبير من المشتريات والفطائر التى تغـرى ناظرى وتثير جوعى. كنـت أسير فى ممشـى المحل وأضع السلع داخل العربة، وأدخل أسعـار السلع على الحاسبـة، ثم أقوم بشطب هذه السلع من القائمـة. كانت الحاسبة تظهر أننى، بعد جمـع ثلاثة أربـاع محتويات القائمة، أقترب من حدود ما لدى من مال فى المحفظة والـذى قد خصصته لجولة التسوق تلـك. فكنت أتناول القائمة لأرى ما تبقى وأنظر إلى عربتـى وأسأل نفسى قائلـة: "ماذا علىّ أن أرده إلى مكانـه؟"؛ فلا تزال هناك أشيـاء لم تحـذف بعد ويجب أن أشتريهـا. كنت أسير عبر الممـرات التى مررت بها بالفعل، وأرد السلع إلى رفوفها من جديد وأعيد حساب ما أنفقت، بينما تبدأ دموعى فى الانهمار لتبلل شفتىّ.

هل سيأتى اليوم الذى أذهب فيه إلى محل البقالة دون حاسبة وأملأ عربتى بما أريد؟ هـل سيأتى اليوم الذى أصبح فيه قادرة على شراء ملابس جديدة لأبنائى بدلا من شراء الملابس المستعملة؟ فمحفظتى خالية، وليس بها حتى ما يكفى للذهاب إلى ماكدونالدز من أجل شراء مشروب الكوكا – فبكيت أكثر.

كان ذلك فى أواخر السبعينيات من القرن الماضى، لكن الحياة تحولت للأفضل بالفعـل، فأصبحـت قادرة على التخلى عـن الحاسبة، وكان بإمكانـى شراء الكوكا، بـل إن الأفضـل من ذلك، أنه كان بإمكانى تناول المشروبـات بمقهى ستاربكس ...

مرات فى الأسبوع، وكان بإمكانى الخروج لتناول الغداء مع أصدقائى ودفع الحساب عنهم، وكنت ألمع أظافرى مرة فى الشهر حتى تبدو يداى جميلتين ويلاحظ الناس أظافرى بدلا من علامات السن على يدى. كنت أنا وزوجى نجزل الهدايا فى أعياد الميلاد وأعياد رأس السنة لأبنائنا وأزواجهم وحفيدتنا، وكنت أخرج مع زوجى لتناول الطعام بالخارج مرة فى الأسبوع؛ فقد جعلت ساعات عملى الطويلة من ذلك متعة خاصة. كم كنت أشعر بالارتياح لتخلصى من عبء الخوف بشأن المال!

ولطالما كنا نميل إلى الاعتقاد أنه إذا ما ازددنا ثراءً، فسنظل نحيا بأسلوب حياتنا هذا للأبد، ولم نفكر فى احتمالية الـ "تراجع" مطلقا؛ غير أن عام ٢٠٠٨ كان عام "التراجع" بالنسبة لنا؛ فقد فقدت وظيفتى أنا وزوجى "بوب"، وأخذ زوجى يرسل السير الذاتية وبدأ يتلقى الاتصالات تباعًا من أجل حضور المقابلات الشخصية، حتى إننا اعتقدنا أن الأمر لن يستغرق أكثر من شهرين حتى يجد وظيفة أخرى؛ لكن هذين الشهرين امتدا لما يقرب من عام.

وفى بداية تراجعنا للخلف، قمنا بإلقاء نظرة على نفقاتنا وبدأنا نخفضها؛ فلم نكن نتناول الكحول أو ندخن، ومن ثم لم تكن لدينا تلك النفقات حتى نتخلى عنها، ولم يعد هناك وجود لتناول الطعام بالخارج، والآن أفتقد حفلات الغداء مع الأصدقاء، وتبدو أظافرى غير مهندمة إلى حد ما، وأصبحت هدايا أعياد الميلاد وحفلات رأس السنة أقل، أما مقاهى ستاربكس فلم يعد لها وجود. وتوقف "بوب" عن إرسال رسائله الشهرية، وخسرنا التأمين الطبى على أسناننا، وتخلينا عن خدمة المكالمات الهاتفية الخارجية. وباتت المؤسسات الخيرية لإطعام الفقراء تساعدنا على إبقاء الميزانية تحت السيطرة - كنا نخفض النفقات بقدر الإمكان.

أعلم أن الحياة تستمر، لكن التوقيت الذى نمر فيه بتلك الأحداث يبدو دائما بأنه الأسوأ على الإطلاق، وقد بدأ سخان المياه يسرب الغاز واضطررنا فى النهاية إلى استبداله، وكانت إطارات سيارتى ملساء للغاية حتى إنها وقت الفرملة كانت تستغرق بعض الوقت لكى تنهى الدوران وتتوقف عن الحركة، وهو شعور ممتع ما لم أكن قريبة جدًّا من السيارة التى أمامى. كان الشتاء يلوح فى الأفق، ولم يكن لدى سبيل لمتابعة القيادة بتلك الإطارات، فاشتريت أربعة إطارات جديدة وقمت بضبط السيارة فى وقت لاحق، وهكذا عدت مرة أخرى للقيادة بأمان على الطريق ولكن بدفتر شيكات مستنزف، كما زادت فواتير الطبيب البيطرى الباهظة لمعالجة كلبى المريض، مما زاد من الضغط علينا؛ فمدخراتنا باتت تتضاءل.

كنا نستيقظ كل يوم على أمل أن الفرج سيأتى اليوم.

والآن، يعمل زوجى بمشروع مؤقت، وقد علمنا أنه سيستمر لشهرين فقط، لكننا كنا ندعوا الله أن يستمر لفترة أطول.

فى الواقع، لا أحب "الرجوع للخلف"، لكننى الآن لم أعد أبكى كما كنت فى الماضى؛ فقد أصبح لدى شىء لم أكن أملكه فى السبعينيات، ألا وهو السكينة والقوة والسعادة والأمل الذى أمدنى به الله. سوف نعبر هذه المحنة قريبا، كما أن كل الأمور التى تخلينا عنها ليست فى الواقع أمورًا مهمة، وربما لا يزال لدينا المزيد لكى نتخلى عنه، لكن لا بأس بذلك.

ثمة مثل يقول: "لقد عشت الغنى وعشت الفقر. لكن صدقنى، الغنى أفضل". وتلك حقيقة؛ فالغنى أفضل من الفقر، لكن الغنى لا يعنى بالضرورة امتلاك المال والثراء، بل يأتى من خلال العلاقات ومن خلال الشعور بالسلام، الأمر الذى لا يمكن شراؤه بالمال.

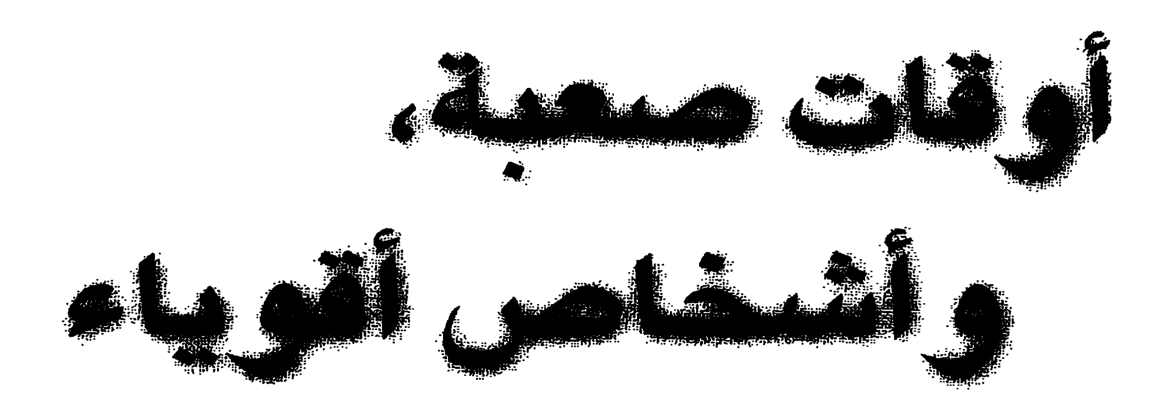
لقد حدثت لنا كثير من الأشياء الرائعة المهمة فى هذا العام الأخير؛ فقد فاجأنا أولادنا بحفل الذكرى الأربعين لزواجنا - ألا وهى أن أبناءنا والأصدقاء قدموا من خارج الولاية وانضموا إلينا للاحتفال بتلك المناسبة. وقد بدا الأمر وكأن نافورة مياه قد انفتحت فى مكان قفر، كما أننا حصلنا على بطاقات هدايا لمطاعم! وأهدانا أصدقاؤنا كلبًا جديدًا حين اضطررنا لحقن الكلب القديم حقنة مميتة، فكانت النزهات بصحبة الكلب الجديد "سامى" تجعلنى أمارس العمل الذى أحتاج إليه كثيرًا. كنت أشارك زوجى الوجبات المعدة فى المنزل كل ليلة، ونستمتع بقضاء الوقت فى النظر إلى كتب فن الطبخ، للاطلاع على الأكلات الجديدة ومحاولة طهيها. إننا نحيا كل يوم على حدة؛ فالقلق بشأن ما "قد" يحدث غدًا لا يفعل شيئًا سوى أنه يسلبنا الشعور بالسلام.



~ ديان شو



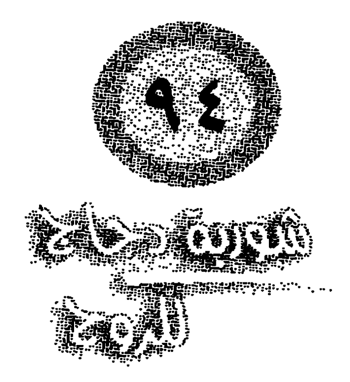




الحزن والتعافى

ثمة أمور لا نرغب فى حدوثها، لكن علينا أن نتقبلها،
وأمور لا نرغب فى معرفتها، لكن علينا أن نعرفها،
وأناس لا يمكننا العيش بدونهم، لكن علينا أن نفقدهم.

~ مجهول



فقدان الزوجة، والأم والأخت

من عاش في قلوب الآخرين، لا يموت أبدا.

~ توماس كامبل

عندما يموت من تحب، يختل توازنك ويهتز كيانك من الأعماق، وتتبدل الأدوار وتتغير العلاقات، وتصبح الحياة مؤلمة لأبعد الحدود.

منذ خمسة عشر شهرًا، كانت زوجتي "ليندا" تصارع نوعًا نادرًا من مرض السرطان، يطلق عليه لمفوما الجهاز العصبي المركزي الأولية، وقد خضعت لجلسات لا حصر لها من العلاج بالإشعاع والعلاج الكيميائي، وكان تأثير كل العلاجات التي تلقتها الواحد تلو الآخر واحدًا. لقد أصابها ضرر بالغ، وتوقفت قدماها عن العمل. كان الفارق الوحيد بين علاج وآخر هو أن كل علاج كان أقوى تأثيرًا من السابق، وكانت حالات الإعياء التي تصيبها تشتد وطأة مرة بعد أخرى. وفي كل مرة كانت "ليندا" تظن أنها تخطت الأزمة - وأن ما مضى كان الأسوأ، وأن جسدها أصبح أقوى رغم العلاج الإشعاعي والكيميائي - تكون قد زادت وهنًا في الواقع.

وحين كانت النهاية تقترب، لم أكن واثقًا بشأن ما عليَّ أن أتوقعه، ولا حتى أبناؤنا "إميلي" و"تايلر"، ولا والديَّ "ليندا" اللذين انتقلا للعيش معنا. لقد نفدت محاولات العلاج الدوائي، والآن أصبحنا بصدد مواجهة تحد جديد. كنت أعلم أنها ستكون كارثة، لكن لم يكن لدي علم بمدى التخبط والتشوش والخوف والغضب والشعور بالذنب التي ستمر بهما العائلة.

وخلال الأسابيع الأخيرة، عشنا يومًا بيوم، ولحظة بلحظة، في نوع من التوتر والترقب. ومع كل يوم يمر، كانت الآلام البشعة تقربنا أكثر من النهاية.

كان من الواضح أن والدى "ليندا" ضاقوا ذرعًا؛ فهم يفقدون ابنتهم، ويشاهدونها وهى تصارع الموت أمام أعينهم، ولم يكن بوسعهم فعل أى شئ لإنقاذها.

كانت مهمتى هى حفظ الاستقرار فى المنزل؛ فكان من المفترض أن أصطحب "إميلى" و"تايلور" إلى المدرسة، وكان علىّ أن أطهو الطعام، وأغسل الملابس، وأرعى "ليندا" واحتياجاتها الطبية، بالإضافة إلى الأصدقاء الذين يغدون ويروحون كل ساعة. أحيانًا، كانت الدموع والأحزان أمرًا لا يكاد يحتمل.

وذات صباح، جاءت حماتى فوجدت أغطيتى على الأرض، بجوار فراش "ليندا".

فسألتنى: "لماذا تنام هنا؟".

فأخبرتها بأننى أردت أن أبقى قريبًا من "ليندا" فى حالة ما إذا احتاجت إلى أى شىء أثناء الليل.

فقالت: "ماذا تحاول أن تكون؟ ضحية؟".

فتحت حماتى نيرانها علىَّ، فقد تجادلنا بشأن القضايا المنزلية، والدينية، ومن سيُسمَح له بزيارة "ليندا" خلال أيامها الأخيرة. فى النهاية، انفجر شىء ما بداخلى، فهاجمت والديها بعنف، ضاربًا بكل شىء عرض الحائط، وكانت مواجهتهما لى مباشرة؛ فكنا نقف فى المطبخ، نتبادل الصرخات بأعلى أصواتنا ونتراشق بالتهديدات والاتهامات فيما بيننا وكأنها سكاكين.

وفى ذات الحين، كانت "ليندا" فى الغرفة الثانية ترقد فى فراش الموت.

كيف للمرء أن يتقبل موت من يحب، وأن يتقبل ذلك الاضطراب الوجدانى الشديد بتغيراته المستمرة الذى يأتى من كل اتجاه، وفى كل لحظة؟ كيف يمكننا تفهم مشاعر الغضب والحزن والدموع؟

بالنسبة لأسرتنا، قدمت خدمة رعاية المحتضرين لنا مساعدة كبيرة؛ فقد لعب القائمون على هذه الخدمة دورا رئيسيا فى حفاظنا جميعا على تماسكنا فى خضم تنافر نغمات التخبط والأسى، بالإضافة إلى منح "ليندا" الراحة وعدم الشعور بالألم. وخلال الأسابيع التى تسبق وفاتها مباشرة، كانت هذه الخدمة تقدم لنا مساعدات لا تحصى؛ فقد علمتنا كيف نواجه الموت دون خوف وكيف نجد معنى فى طيات الفوضى - ولا أعلم ماذا كنا سنفعل لولاها.

لقد علمنى الأفراد القائمون على هذه الخدمة درسًا آخر مهمًّا، ألا وهو: وسط مشاعر الحزن، يمكن للمرء غالبًا أن يعثر على الجمال. وقد لمست ذلك فى أحد خطابات ابنى الأكبر "ميكا"، الذى كتبه لـ "ليندا" فى الأسابيع السابقة لوفاتها. فقد قال فى خطابه:

لقد وصلت إلى ما وصلت إليه بفضلك أنت يا زوجة أبى؛ فقد دخلت حياتى ولونت مستقبلى بلون الحب. الفضل يرجع إليك فى قدرتى على الإبداع؛ لأنك نميت الخيال بداخلى، وأنا مرهف الحس لأننى تعلمت أنه لا بأس من البكاء بين يديك.

أعلم أننى أستحق الحب، لأننى نشأت فى جو من الحب. وأعلم أنه لا بأس بأن أكون مختلفًا لأنك تقبلتنى، وعندما كنت أتعثر لم تسأمى منى مطلقًا.

عندما كنت فى السابعة من عمرى، كنت تهللين لى كما لو كنت بطلك؛ فكنت أشعر بأهميتى البالغة، وحينما كنت أخاف بالليل، كنت تأتين إلى غرفتى. وكنت تربتين ظهرى وتمررين أصابعك بين خصلات شعرى. ومن ثم تقولين: "لا بأس"، ولم أشعر بالوحدة أو الخوف بعدها. كنت تحتضنيننى كما لو كنت ابنك وتقولين لى إنك تحبيننى، وكنت أعلم أنه الصدق لأن كلماتك كانت حقيقية.

أحب الطريقة التى تظهرين بها حبك من خلال تلك الابتسامة الدافئة، ويعجبنى أنك لم تصرخى بوجهى أبدًا، وأحب طريقة معاملتك للحيوانات واحترامك للطبيعة، وأحب طريقتك فى رؤية الجمال داخل كل شىء، وقد علمتنى أن أفعل الشىء نفسه. أحبك يا "ليندا"، فأنت تعنين العالم كله بالنسبة لى.

كنت مع "ليندا" ليلة وفاتها، فقد كان الوقت متأخرًا والجميع نائمون، وكنت جالسًا بجوار فراشها، أمسك بيدها. بدأت أنفاسها تضطرب، وكان بإمكانى إدراك اقتراب النهاية. شعرت بحزن لم يشعر به أحد، كما لو كان جسدى تفارقه الحياة مع جسدها.

لكن مع انتهاء شىء ما بداخلى، بدأ شىء آخر؛ فاعتذرت لها عما كان منى فى الحديث إلى والديها، وأخبرتها بأنه لا بأس بالرحيل، وطمأنتها أن "إميلى" و"تايلور"

سيكونان فى أمان دائم، وأنهما سيصبحان ذوَىّ رأفة وشفقة، كأمهما تمامًا. وبينما كانت "ليندا" تلفظ أنفاسها الأخيرة، أخبرتها بأننا سنظل نحبها للأبد.

هل الحياة طويلة بما يكفى للتعافى من موت من تحب؟ لست واثقًا من هذا؛ لكنى حينما أرجع بالذاكرة لتلك الأيام الأخيرة من حياة "ليندا" - إلى مشاعر الغضب والحزن التى كانت تخيم على العائلة - أدرك أن التعافى قد بدأ بالفعل.

بعد وفاة "ليندا" بستة أشهر، عاد أبواها لحضور حفل تخرج "إميلى" من الصف الثامن. وبعد انتهاء الحفل، شكرتهما على الجود بوقتهما لحضور الحفل، وأخبرتهما بأنهما جدان رائعان.

وأثناء وقت الوداع، صافحنى والد "ليندا" وقال لى: "آمل أن تتفهم السبب فى تصرفنا على ذلك النحو أثناء احتضار "ليندا"، يا "تيم"؛ فقد كنا نستعد لفقدان ابنتنا. تخيل لو أنك تفقد "إميلى"".

أوضحت كلماته كل شىء. وعلى مدار الأشهر التالية، نحينا خلافاتنا جانبًا وعدنا أصدقاء من جديد.

كانت "ليندا" تتردد من حين لآخر، ليس على الذاكرة فحسب وإنما على أرض الواقع. إنها متواجدة بيننا بالتأكيد لكى ترعى "إميلى" و"تيلور" - كانت لا تزال معنا، ثابتة لا تتغير، تلعب دور الضوء الهادئ بالنسبة للأسرة.

عادت "ليندا" منذ فترة ليست بالبعيدة فى يوم صاف من الصيف. كنت جالسًا فى الفناء بينما نظرت لأعلى ورأيت سحابة فى السماء - سحابة منعزلة فى كبد سماء زرقاء صافية. كانت تلك السحابة تأخذ شكل قلب. كانت تلك هدية من "ليندا"، لم يكن لدى شك فى ذلك!

كان لسان حالها يقول: "أشكرك على تفهم الأمر".

~ تيموثى مارتين





عزيزتى "دانيل"

لم تعد تصارع الحزن، ولكنها استطاعت أن تتحدث معه وكأنه رفيق دربها وأن تشاركه كل أفكارها.

~ جورج إليوت

كانت زجاجة العطر، وعلبة مستحضر تظليل العين، وعبوة مثبت الشعر لا تزال موضوعة على رف الحمام. وفيما عدا التنظيف، لم تكن تمسسها يد. لم تزل ابتسامتها الجميلة وعيناها البنيتان اللامعتان تجوب أركان ذهنى الغامضة لكى تستأثر بأحلامى كل ليلة. حين أتذكر ضحكاتها الرنانة أبتسم فى اشتياق متى تخللت ضحكاتها صمت منزلى الخالى لتداعب أذنىَّ. ربما لم تعد ابنتى "دانيل" تقطن منزلى، لكن روحها لا تزال صبية وجميلة داخل قلبى.

لقد أصابتنى وفاة أمى عام ٢٠٠٧ بالإحباط الشديد، إلا أن وفاة ابنتى عام ٢٠٠٨ كسرتنى، وبينما كنت أكافح لإيجاد طريقة للتكيف مع الظروف، اتخذت من الكتب الدينية رفيقا لدربى؛ فكانت كل كلمة بمثابة قوس قزح القادم من السماء، إشارة لوعدها الخالد بالراحة والأمل. كانت قراءة كلمات هذه الكتب الدينية الجميلة تمنحنى مزيدًا من الشجاعة لمواجهة ساعات الصباح الباكر المظلمة - تلك اللحظات التى يجافينى فيها النوم. فكان التعلق بأمل الحياة الأبدية يمدنى بالقوة، وكان إيمانى بخالقى يبعث السلام بداخلى. كانت تلك الكلمات بمثابة طوق النجاة الذى يشجعنى على الاستيقاظ كل صباح ومواصلة حياتى. بصراحة شديدة، كان إيمانى بالله هو الشىء الوحيد الذى منعنى من السقوط فى هاوية اليأس والتعاسة المظلمة.

لقــد أصبحت الكتابة دافعًا كبيرًا يخلص روحى من الغضب والامتعاض، وساعد ترتيــب أفكارى علــى التخفيف مــن شدة الألم، وحــين كنت أعبر عــن خسارتى فى قصيدة، كنت أشعر بوجود "دانيل" فى حياتى؛ حيث إن ذكرياتى مع ابنتى ذكريات ثمينة تستحق التقدير، وقد خصصت لنفسى دفتر يوميات يحمل مشاعرى الداخلية ويحثنــى على الكتابة. كان هو المكان الوحيد الذى يمكننى أن أعبر فيه عن مشاعرى دون خجــل؛ فكنت أفرغ فيــه أفكارى الداخلية بشكل يومى، جيــدة كانت أم سيئة أم قبيحة.

وفــى عشية رأس السنة، عندما كانــت النجوم تتلألأ مضيئة فــى السماء، كنت أستنشق عبير القهــوة الأيرلندية وأتمنى أمنية للعام القادم. هل كان لدى ما أعيش مــن أجله العام القادم؟ ثــم فكرت فى ابنىّ الآخرين وزوجى وأبــى البالغ من العمر خمســة وسبعين عامًا. وبدعائى أن يمدنى الله بالقــوة، استطعت اجتياز تلك الليلة. وكان أمرًا سخيفًا أن أتذكر تعجبى من الكثيرين فى العالم ممن يحتفلون بهذه الليلة بارتداء القبعات المضحكة ونفخ الأبواق الورقية وتحية بعضهم بعضًا بالمشروبات.

وبينما كانــت شهور الصيف والربيع الطويلة تلوح فــى الأفق، ظللت على كفاحى من أجل استعادة توازنى من جديد. وتساءلت فى نفسى كيف لى أن أشعر بأى بهجة عندما تبدأ أزهار الربيع تتفتح بألوانها الزاهية ؟ كان قضاء بعض الوقت مع والدى يفيدنــى، وكان الغوص فى ذكريات الماضــى يخفف من آلامى إلى حد ما، وكنت آمل فــى أن يساعدنى قضاء المزيد من الوقــت معه على تضميد الجرح العميق فى قلبى. فقــد كان سندى ومصدر قوتى وجلدى. وقد عانى هو فقد أمه وأبيه وإخوته وأخواته وزوجتــه وابنتــه، والآن يعانى فقد حفيدته، غير أنه رغــم كل ذلك، ظل قوى الإيمان ثابتًــا؛ فكان يواصل الحديث عن رأفة الله وحلمــه - كنت أشعر بالسلام، من خلال إيمانه.

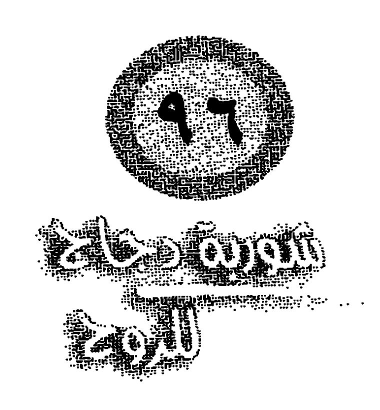
المــوت واحد مــن أقسى الدروس التى يمكن للحيــاة أن تعلمنــا إياها؛ فقد واجهنا جميعًــا الرحلــة الطويلة والمرعبــة إلى المقبرة. ليس هناك شــىء يجعلنا نتحمل الجــروح التى تتركها مثل هــذه الزيارات داخل قلوبنا وأرواحنــا، كما أن كل خسارة نخسرهــا تؤلمنا وتحزننــا وتنبهنا إلى حد ما، وكل رحلة تســوق لنا حقيقة أن الحياة علــى الأرض فانية. إننى أبحــث عن إجابات لتساؤلاتى، لمــاذا توفيت ابنتى فى هذه الســن الصغيرة؟ هل لو تصرفت بشــكل مختلف لكانت بيننا الآن؟ كيف يأخذ الموت فتاة فى السابعة والعشرين من عمرها؟ إلا أننى وسط كل ذلك، كنت أعلم أن الله

ليس من حقى؛ فالله يعلم كل شىء بحكمته اللا محدودة، وهو الذى يسير الأقدار، وكل منا له مكانه الصغير الذى يناسبه. كثيرة هى الأمور التى تحدث لنا وتجعلنا نتساءل لماذا، لكن الإنسان لا يمكنه استيعابها بشكل كامل.

دائمًا ما يخبرنى الناس، على مر السنين، بأن حدس الأم أعظم من الرادار. لم تعد تلك العبارة محل نقاش بالنسبة لى؛ فبينما أجلس الآن أكتب كلماتى تلك، أعلم علمًا لا يساوره أدنى شك أن ابنتى فى الجنة، وأنا واثقة من أنها تعيش فى سعادة وسلام. والآن، وبينما أواصل كفاحى اليومى بهذا العالم القاسى عديم المشاعر، يجب أن أتبنى معتقدًا ما لكى أبقى على قيد الحياة. لم تعدنا الأقدار بسهولة الرحلة، ولم تضمن لنا العيش فى راحة دائمة. إن الكفاح من أجل التغلب على ألم وفاة ابنتى هو أصعب فعل قمت به فى حياتى، إلا أننى كنت أؤمن بداخلى بأننى سأتحمل الألم بعون الله لى.

أستيقظ كل صباح لأقوم بأعمالى الروتينية المعتادة، وكلما مضيت فى حياتى اليومية، تذكرت ابنتى، وبات الوقت الذى أقضيه مع زوجى وابنىّ الآخرين عاملا محفزا ومشجعا لى. بعد ذلك فى المساء، وبعد أن تهدأ الأمور، أجلس أمام جهاز الحاسب لأكتب. وعندما تظهر مذكراتى اليومية على الشاشة، أكتب كلماتى المعتادة: "عزيزتى دانيل".

~ شارون روزنباوم- إيرلز



التسامح هو رحابة الصدر

التسامح هو أن تطلق سراح سجين ما، لتكتشف أن هذا السجين هو أنت.

~ لويس سميدس

لا أدرى مـا إن كان من الممكن حقًّا أن يتعافى المرء من آثار الإيذاء الجسدى فى فترة الطفولة أم لا، لكننى عشت الأعوام الثمانية والخمسين الماضية أحاول التعافى منها.

لقد تعلمت، خلال تلك السنوات، الكثير عن التعافى، فتعلمت، على سبيل المثال، أنـك كلمـا جاهرت بتجربتـك، سهل عليك التحـدث عنها؛ ولكن عنـد الجهر بمثل تجربتـى هـذه للآخرين، يصبح الأمر مختلفا؛ فرد الفعـل الذى يبدونه لن يكون هو الرد الذى كنت تتمناه أو تحتاج إليه.

لم يكـن رد الفعل الأول من قبل أمى، التـى قالت: "يا إلهى، لقد دمرك للأبد!" هو ما تمنيت سماعه مطلقًا. لقد حُفِر رد الفعل بذهنى كالعلامة التجارية، ليجعلنى ضمن "الملوثين" الذين يجب عليهم أن يقضوا حياتهم فى خوض المعارك لكى يؤمن الناس بأنهم جديرون بالاحترام والحب والود.

أمـا ردود الأفعـال الأخرى - التى كانت تختلف ما بين مشاعر الشفقة والصدمة والغضـب ومحاولات التعاطـف مع آلامنا - فلـم تزدنى إلا شعورًا بالعـار، ورغم أن العـار لا يلحـق بنـا، إلا أننا نتشبث به كما لـو كان صديقًا حميمًـا. بعدها يظهر فى حياتـك من يرغبون فـى تحسين وضعك - أولئك الذيـن ينصحونك بتخطى الأزمة ومواصلـة الحياة، ويتمـادون ليُسْدوا لك نصائح من قبيل "انسـ الأمر، فقد مضى على حدوثه فترة طويلـة"، أو "التجـارب والاضطرابـات التى نلاقيها فـى حياتنا تجعلنـا أقـوى". ربما كانوا على صواب، وربما كانت تلـك طريقتهم فى معالجة هذا النوع من الصدمات... لكننى أشك فى ذلك.

ومن بين الجلسات العلاجية، ومجموعات الدعم، وكتب العمل التى تساعدك على الصمود، والبحث عن "الطفلة" القابعة بداخلى، والتوصيات التى لا تحصى من قبل "المبتدئين" ذوى النوايا الحسنة، كانت هناك نصيحة واحدة جعلتنى أستشيط غضبًا أكثر من غيرها. كانت نصيحة بسيطة، إلا أنها كلمة فى غاية القوة: ألا وهى "سامحى" - أخبرنى أحدهم بأننى سوف أتعافى من خلال التسامح.

أسامح؟ لابد أنك تمزح! أسامحه على خيانتى، أم على إيذائى كما لم يفعل أحد من قبل، أم على ممارساته الأكثر شرورا مع أختى الصغرى؟ أسامح نفسى على حدوث ذلك... لى ولها؟ فالتسامح يعنى أن تصفح عن الخطيئة وأن تخبر من أخطأ بحقك بأنه فى حلٍ مما فعل، أليس كذلك؟ لم يكن التسامح خيارًا متاحًا لى.

لقد عشت سنين طويلة أكرهه وأتجنبه وأعاقبه بشتى الطرق الخفية قدر استطاعتى، وأخبر نفسى بأن صلة الدم بيننا لم تجعله والدى. وكلما تقدمت سنه، كنت أتخيل يوم وفاته والتحرر من مشاعر الخوف والعار التى لحقت بى، حتى إننى كنت أتساءل إذا ما كنت سأحضر جنازته وما إذا كنت سأبكى فرحًا أو أشعر ببهجة لإخباره فى صمت قائلة: "لن تتمكن من إيذائى مرة أخرى ولا أحد غيرى".

منذ خمس سنوات تقريبًا، تلقينا الخبر؛ فقد أصيب أبى بمرض سرطان الرئة، وقد أخذ المرض يتنقل فى جسده لينتشر بين جميع أعضائه الرئيسية تقريبًا: المخ والعظام، ولم تكن هناك خيارات للعلاج، فقد كان يحتضر وحيدًا. لا أنكر أننى حينها شعرت بشىء من الرضا لفكرة أن سيتلقى أشد عقاب متمثلا فى المعاناة والعزلة الشديدتين. كم كان ذلك يبدو كافيًا!

كنت قد قررت منذ البداية أن أظل بعيدة عنه؛ فلم أقم بزيارته أو الاتصال به أثناء عيشه فى شقته. وكان الأخ والأخت الأصغر من بيننا نحن الستة يتوليان جميع مسئوليات شئونه ورعايته الصحية. وكنت أعرض عليهما - من أجلهما هما - المساعدات المادية التى تعينهما على تغطية نفقات السفر ووقت عملهما المهدر. ومن أجلهما هما كنت أذهب للمساعدة فى تنظيف الشقة عندما ينتقل هو للمستشفى. ولم أكن قد اتخذت القرار بعد بالذهاب لزيارته فى المستشفى حينما وصلت إلى العمارة التى تقع بها شقته وأوقفت سيارتى.

وبينما كنا نقلب فى أمتعته الشخصية، حدث شىء ما لنا جميعًا؛ فقد كان الرجل الذى نعتقد أنه أعرض عنا يقتنى صورًا لأبنائه جميعًا وهم فى طفولتهم ويعلقها على الحائط، وكانت صور أروع ذكريات الطفولة هذه محفوظة بعيدًا فى صناديق

الكنوز. وكان الرجل الذى كنا نعتقد أنه لا يؤمن بالله يقتنى زخارف دينية معلقة فى أركان البيت. وكان الرجل الذى كنا نظن أنه بلا قلب كان يحتفظ بذكريات الأحداث الخاصة فــى حياته والأشخاص الذين كنا نتعامل معهــم. أثناء تلك اللحظات فقط كان بإمكانى تجاوز صورة "الوحش" القديم لأرى صورة "أبى" الذى كنت أحبه يومًا ما، وعندما انتهينا من تنظيف الشقة، لحقت بإخوتى إلى المستشفى.

لم يكن بإمكانه إخفاء دهشته حين رآنى، فتهلل وجهه الشاحب الهزيل وانطلقت منــه ابتسامة وقال: "مرحبًا، سيســ". لم يكن أبدًا رجلا بشوشًــا للغاية، وقد جعله سرطان المخ ينفجر بآلام صارخة كانت تُبكى ابنيه الصغيرين؛ غير أنه كان واضحا، فــى ذلك اليوم، أنه كان يحاول جاهــدًا أن يتصرف على الوجه الأمثل. وقد أخبرنى أخى بأن وجودى هو السبب فى هذا.

لكى أكون صريحة مع نفسى، حافظت على المسافة بيننا. وفى لحظة ما قال لنا: "أعلــم أننــى لم أكن والدًا جيدًا للغايــة"؛ فلم أستطع الاختلاف مــع تلك المكاشفة، وبالتــالى لم أقل شيئًا يفندها أو يشعره بالارتياح. وفــى طريقنا للعودة، خطر ببالى فجــأة ... أن تلــك الكلمات هى أقرب مــا أمكنه قوله ليعتذر - إنهــا كلمات لم أتوقع سماعهــا منه يومًــا، ورغم أن كلماته بدت غير كافية حــين قالها، فقد فتحت - ثقبا صغيرًا - بباب ظننت أنه أغلق إلى الأبد.

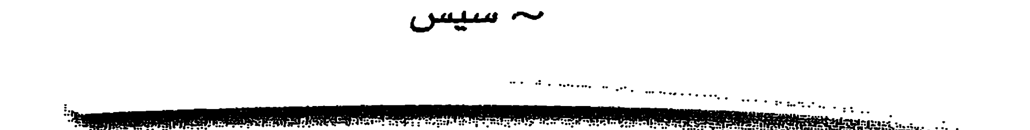
وعندمــا تلقينا اتصــالا يخبرنا باحتمالية موته فى أى وقــت، لم أكن أدرى كيف أخــبر أختى الوسطى التى عانت الأمرين على يديه؛ فرغــم أنها أيضًا كانت تساعد إخوتنــا الأصغــر من بعيد، فإنها لم تكن قــادرة على تحمل ألم مواجهتــه. أعتقد أن إحساسهــا بالمسئوليــة تجاهنا هو ما جعلها توافق على الذهــاب معى لكى تكون معه وهو على فراش الموت.

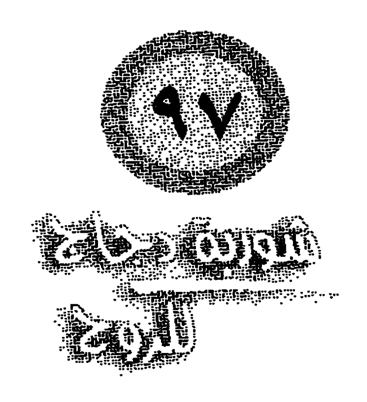
لقــد تحدثت معهــا فيما مضى عــن المآسى التــى عشناها، لكنــى لا أعتقد أننى سمعتها حقًّا حين قالت إن الذكريات الوحيدة التى تحملها له هــى ذكريات تصرفاته الوحشيــة، وليس ذكرياته معها كأب. ولأول مــرة، شاركتها الذكريات الطيبة للرجل الــذى كان يجلــس على الأرض مع أطفاله لكى يركبوا معــا أجزاء قطار رأس السنة والــذى كان يصطحب أبناءه للصيد فى عطلات نهاية الأسبوع، والذى علمهم كيف بناء الأشياء، والذى صنع لها البجعة الهزازة حين كانت تتعلم المشى، والذى دلل كل طفل فينا عند ولادته - أخذنا نتحدث ونتحدث... ونبكى.

وعند وصولنا إلى المستشفى، أخبرتنا الممرضات بأنه يبدو كأنما كان يبحث عن شىء أو شخص ما. جعلت أنظر لأختى وتنظر لى، إذ كنا على علم بمن كان أبى ينتظر، وبينما كنا نجلس على أحد جانبى فراشه، وكل واحدة تمسك بإحدى يديه، رأينا كم بدا هزيلا وضعيفًا ومذعورًا... مثلما كنا نحن تمامًا. عندئذ جاءت لحظة الخيار إما أن نؤذيه كما آذانا أو أن نثبت لأنفسنا أننا أشخاص كرماء ونستحق الاحترام. لم تستطع أى منا التصريح له بما كان يحتاج إلى سماعه - ستكون كذبة - لكننا أخبرناه بأن يرحل فى سلام، وكنا نعنيها، فالتقط نفسه الأخير بهدوء وفاضت روحه.

حين أبرأنا ذمته، بدأنا نشعر بالتحرر من داخلنا. فبتسامحنا معه، بدأنا نتعافى أخيرًا.

~ سيس





رابطة الشفاء

يشعرنا البكاء ببعض الارتياح؛ فالدموع تخفف الحزن وتتغلب عليه.

~ أوفيد

هبت عاصفة ثلجية على ولاية كولورادو ذات صباح فى أواخر شهر أكتوبر. وبقدوم وقت الظهيرة، أذابت الشمس المشعة أغلب الجليد. ولكن خلال مساء ذلك اليوم، وبينما كنت أقود سيارتى داخل أحد الأحياء القديمة بمدينة كولورادو سبرينجز، كانت أعمدة النور تسلط ضوءها على بقع بيضاء صغيرة لم تمسها الشمس خلال وقت الظهيرة.

أوقفت سيارتى وسرت بخطوات حذرة نحو الشرفة الأمامية من المنزل الخشبى الذى من المفترض أنه كان جديدًا عندما انتقل أجدادى للعيش فى كولورادو سبرينجس عام ١٩٠٨. لم أكن أدرى ما الذى أتى بى إلى تلك المدينة، ولكنى شعرت بجاذبية شديدة حينما طلبت منى إحدى معارفى، والتى تقيم هناك - الجلوس ببيتها مع الكلاب لمدة شهر. تطلعت لاكتشاف تلك المنطقة، حينما تذكرت قصص أجدادى حول العام الذى قضوه فى كولورادو، ومن ثم أتيت من ولاية تكساس لقضاء شهر وسط الجبال.

أخذت جولة سريعة بمدينة مانيتو سبرينجز التاريخية، وأدركت السبب فى قدومى إلى تلك المنطقة للمرة الأولى: إنه التواصل. فذلك هو المكان الذى أتى جدى بجدتى إليه بعد وفاة ابنتهما الكبرى، "الأخت الكبرى" لأمى وخالتى. وكنت أنا - فى ذلك الحين- أمر كذلك بمرحلة الحزن نفسها عقب موت ابنى الأصغر فجأة.

لقد توفيت الصغيرة "كاثرين" التى كانت فى السادسة من عمرها نتيجة حدوث مضاعفات لمرض الدفتريا والسعال الديكى، وكان على جدتى أن تتكيف مع حزنها

وحملها الذى نتجت عنه ولادة أمى بعد أشهر قليلة، كما زاد ابنهما ذو الخمسة أعوام من صدمــة جدىِّ بحزنه الشديد لوفاة أخته، وتدهــورت صحة جدتى، وقد نصحها الأطباء بتغيير المكان، فقام جدى بنقل الأسرة من ولاية أوكلاهوما إلى مدينة مانيتو سبرينجس.

كان جــداى سيتفهمــان مشاعر الحزن التى أشعر بها؛ فقــد قضيت معظم أيام طفولتــى ببيتهما أثناء مرحلة الكساد العظمى فــى ثلاثينيات القرن العشرين، وكنا متلاحمــين بشدة. وبينمــا كنت أسير فى شــوارع مانيتو سبرينجــس، كنت أستطيع أن أتخيلهمــا فــى صورة زوجين شابــين كما كانا عنــد وفاة "كاثريــن". كنت أشعر بتواجدهما بجانبــى بروحهما بينما أواجه فقدانى لابنى وهو فى السابعة والعشرين من عمره.

على الأقــل كانا متواجدين مع بعضهما بعضًا أثناء الحدث. أما أنا فكنت أرملة، لها ابن واحد حنون، يعمل ويعيش بعيدًا عنها بمعهد الدراسات العليا. لم أرد أن أزيد مــن أعبائــه؛ إذ كان هو أيضًا حزينًــا على فقدان أخيه، فكان علــىّ أن أشق طريقى وحــدى دون وجــود أسرة تحيــط بى. فكنت أحــاول العثور على أى شــكل من أشكال الراحة والمساعدة، حتى إن كان من قبل الغرباء.

كان قد مر علىَّ أسبوع فى مدينة كولورادو سبرينجز، عندما قرأت فى الصحيفة عــن عقد اجتماع للآبــاء الذين فقدوا أيًّا من أبنائهم. وهذا ما جاء بى إلى منزل لم أكن أعرفه فى تلك الليلة الباردة.

فتحت لى الباب امرأة نحيلة وأدخلتنى إلى غرفة معيشة دافئة.

قالت لى: "تفضلى بالدخول وانضمى إلينا، ودعينى آخذ معطفك".

بــدا لى أن الأشخاص الثمانيــة الذين يلتفون بمقاعدهم فــى نصف دائرة حول أريكــة يملأون الغرفة، وعُرِض علــى مكان على الأريكة، فجلست ورأيت امرأة تبكى، وكانت أخرى تحيطها بذراعيها. كانت المرأة الباكية تسرد قصتها واستأنفت حديثها بعــد أن جلست. وبعد أن انتهت من قصتها، أخذ الجميــع يقدمون أنفسهم لها ليس بالاســم فقط ولكــن بسبب حضورهم هذا الاجتماع. كانــت قصصهم تمزق القلب، بــدءًا مــن قصة المولودة الميتة التــى لم يحملها أبواها لأكثر مــن لحظة، لكنها كانت لحظــة مهمة بالنسبة لهما - هذان الأبوان شعــرا بالحزن لما لم يعرفاه عن ابنتهما، أما أنا فشعرت بالحزن لما أعرفه جيدًا، علاوة على ما لن يحدث أبدًا.

لا أذكـر تفاصيل هذا المسـاء، وأعلم أنه كانت هناك قصص لم أكن أرغب فى الاستمـاع إليهـا، لكنى أذكر أننى كنـت أضغط على نفسى وأذكرهـا قائلة: "إنهم بحاجـة إلى الحديـث وعلينا أن نصـغى إليهــم بآذاننـا وقلـوبنـا. ليس علينـا أن نستـوعـب كل كلمــة مأساويــة؛ فنحـن بحـاجة فقط إلى السماح لهم بالحـديث، حتـى لا يضطـروا للصراخ داخل غرفـة خالية، وسوف يستمعـون إلى هم أيضًا بعد فترة وجيزة".

كنـا نشعر بالتعاطف تجاه بعضنا بعضًـا، وكان الجميع يحوطون بأذرعهم رجلًا انتحر ابنه بالرصاص، وكانت الأيادى تشد على يد امرأة مات ابنها بينما كان يرسل رسائـل لأصدقائـه عبر الإنترنت، وكان الجميع يمسكون بيـدى حينما كنا ندعو الله معًا أن يمدنا بالشجاعة والإيمان فى عالم عطوف.

تركت الاجتماع وأنا أشعر ببالغ الحزن والأسى من أجل السيدة التى كانت تبكى عندمـا دخلت المنـزل، والتى كانت تبـدو عليها الصدمة. وكنت أفكـر فى الشخص متوسـط العمر الذى أفسـح لى مكانًا على الأريكة؛ فقد تحدث لوقت قصير جدًّا؛ إذ كان لا يزال غير قادر على استيعاب خسارته. وتذكرت الزوجين الشابين اللذين كانا يشبكان أيديهما وهما يتحدثان عـن فقدان طفلهما، وعن السيدة التى استضافتنا، والتى توفيت ابنتها نتيجة خطأ ارتُكِب بأحد المستشفيات.

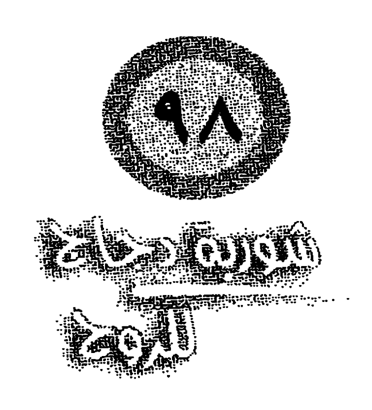
كان هنـاك الكثـير من مشاعـر الألم داخل تلك الغرفة، لكن كانـت هناك أيضًا الكثير من مشاعـر التفاهم والتعاطف. رأيت على الوجوه الأخرى أثناء مغادرتنا أن الساعـة التى قضيناهـا نشارك فيها آلامنا قـد أفادتنا جميعًا؛ فقـد منحنا بعضنا بعضًـا القدرة علـى مواجهة تلك الأوقـات العصيبة، وقد كانت تلـك الخطوة مهمة لشفاء جروحنا العميقة، وأنا غاية فى الامتنان لها.

حـين ركبت سيارتى، نظرت عاليًا إلى سماء الخريـف المظلمة، ومناطق النجوم المضيئـة بها، والتقطت نفسًا عميقًا من هواء الجبـل المغطى بالجليد. وخطر لى كم نحـن صغار فى هذا الكون، غـير أنى شعرت بأننى على اتصـال مع الحياة بأسرها بشتى صورها - بحلوها ومرها.

وحـين رجعـت إلى منزلى المؤقت، أخـذت الكلاب لنزهة سريعـة أخيرة. بعدها أسرعنـا بالدخـول للـدفء والنوم؛ حيـث نزلت تحت الغطـاء المريـح الدافئ ونام الـكلاب فى فراشهم الواقع بجوارى داخل سلة كبـيرة مبطنة. وقبل أن أستغرق فى

النوم، فكرت ثانية فى جدىَّ أثناء قضاء أوقاتهما وسط تلك الجبال. وقد شعرت بأن اقترابى منهما يتجاوز الأوقات والأجيال، وقد واسيت نفسى بهذه الأفكار، فنمت فى هدوء دون كوابيس مزعجة.

~ مارسيا آى. براون



ذكريات سارة

ما الصورة إلا ذكرى.

~ كارى لاتيت

ذات مساء، تلقيت اتصالا من المستشفى لالتقاط مجموعة من الصور، وهكذا نسيت خططى المسائية وأنا أجمع التفاصيل من الممرضة، واكتشفت أن الطفلة "سارة" ستولد عن طريق عملية ولادة قيصرية، لكنها لم تتحرك فى بطن أمها منذ أمس. وفى المستشفى، حملت آلة التصوير الخاصة بى وأخذتها معى داخل صالات التعقيم. وسجلت اسمى عند رئيسة الممرضات، وجلست بغرفة الانتظار، أنتظرها لتخبرنى عندما يستعدون للتصوير؛ حيث كانت العملية القيصرية تجرى، وكان الصمت يملأ غرفة الانتظار، وكنت أراقب عائلة سارة الكبيرة - التى كانت بانتظار المعجزة.

بصفتى مصورة محترفة، كان التقاط الابتسامات وأوقات المرح والسعادة فى حياة الناس أمرا مألوفا بالنسبة لى، وكان معظم عملائى يريدون أن أوثق لهم الأحداث السعيدة - تلك اللحظات التى تتذكرها إلى الأبد؛ لكن أحيانًا تتطلب مهنتى كمصور أن أسجل نوعًا مختلفًا من الذكريات. وقد تطوعت للعمل بمنظمة تدعى ناو آى لاى مى داون تو سليب (Now I Lay Me Down to Sleep) ، والتى تقدم صورًا مؤثرة لعائلات تواجه أزمة فقدان مولودها الجديد (أو الذى لم يولد بعد)؛ فغالبًا ما لا يملك الآباء سوى بضع ساعات أو حتى دقائق فقط، لأن طفلهم كان على وشك مفارقة الحياة؛ فما يلبثون يرحبون بقدوم ابنهم حتى يضطروا إلى وداعه للأبد.

قادنى العاملون إلى غرفة الإنعاش حتى أتمكن من جمع أدواتى، وبعد فترة طويلة كادت تصل إلا ما لا نهاية، أخبرتنى إحدى الممرضات بانتهاء عملية الولادة - لكن

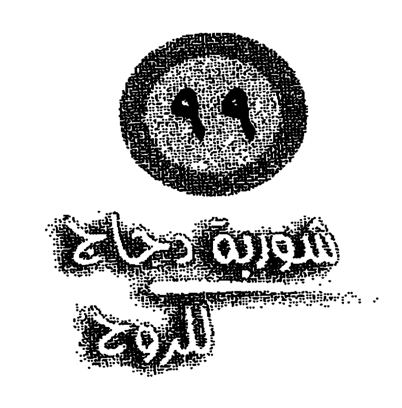
الطفلة سارة ولدت ميتة، فانفطر قلبي. انفتحت أبواب الغرفة، ومر السرير من خلالها، فرأيت الطفلة سارة، في حضن أمها، وكانت أعين كلا الأبوين حمراء تملؤها الدموع. وقد عم الحزن الغرفة، ليملأ كل ركن وزاوية. وقد شعرت بالأسى لأجلهم لكني ركزت على المهمة التي تنتظرني - كان قلبي يتمزق من أجل الأبوين وأنا أخبرهما بأنني المصورة.

احتضنت الطفلة سارة بين ذراعيّ. كانت جميلة: بشرتها غير مشوهة، وخصل الشعر المموجة تزين رأسها - كانت تبدو كأنها نائمة. وقد أخبرت والديها بمدى جمالها، ومن ثم بدأت التصوير بقبعتها الصغيرة التي كانت ترتديها، بدت كأنها نائمة فقط. كشفت الغطاء بهدوء، مظهرةً يدي سارة وساقيها الصغيرتين- اللتين قمت بتصويرهما كذلك. وما إن انتهيت من ذلك، سألت والديها إذا ما كانا يريدان التقاط صورة لهما مع سارة، فوضعت سارة بين ذراعيهما حتى تبدو نائمة. وسط شعورهما بالحزن، أخذ والدا سارة يقبلان أصابعها الصغيرة. وقد بذلت قصارى جهدي لكي ألتقط صور تلك اللحظات المؤثرة. كان وجهاهما متعبين نتيجة المحنة الشديدة. فرأيت أن ذلك هو الوقت المناسب لإنهاء الجلسة.

لم أمر من قبل بما مر به هذان الأبوان، إلا أنني شعرت بألمهم وشهدت حزنهما، لكني كنت أعلم أنني لن أستطيع استيعاب ما بهما من ألم بشكل كامل. لن تخفف الكلمات من آلامهما، لكني قلت لهما: "أشعر بالأسى لما فقدتما. جميلة هي ابنتكما"، فامتلأت عيونهما بالامتنان. كانت كل جلسة التقاط صور من هذه النوعية تغير مفاهيمي عن الحياة؛ إذ كانت تذكرني بقيمة الحياة الحقيقية. إنني فخورة بانتمائي لمنظمة ناو آي لاي مي داون تو سليب. إنها تحمل عملي بالتصوير إلى مستويات أكثر عمقًا، ولا أزال أسجل الذكريات. ولا تزال صور "سارة" تحفظ ذكرى فترة وجودها الوجيزة؛ فقد كانت سارة موجودة بيننا بالفعل.

~ بيتسي فين





لحاف الذكريات

الذكرى هى وسيلة الاحتفاظ بالأشياء التى تحبها،
والأشياء التى تعبر عنك، والأشياء التى لا تريد أن تفقدها مطلقًا.
~ مقتبس من المسلسل التليفزيونى The Wonder Years

طفل صغير ذو شعر أشقر، اغتسل لتوه ومشط شعره بشكل أنيق وارتدى بيجاما نظيفة، وأسرع نحو الأريكة وانتظر، جالسا على لحافه المرقع، فى انتظار بدء فيلمه المفضل.

طلب من أمه أن تحضر له "لحاف أبيه"، فأحضرت أمه الشابة اللحاف، الذى يشبه كثيرًا ذلك الذى يجلس عليه. رآها الصبى "ليام" وهى تلتقط كاميراتها، فلمعت عيناه الزرقاوان وهو يبتسم لأمه، التى التقطت ابتسامته فى لحظة ستظل تحبها دائما. كانت ابتسامة طفلها الجميل، التى بها شىء من المكر، تشبه ابتسامة أبيه تمامًا.

إنه مشهد مألوف، يدور فى كل بيت حيث يُمنَح الأطفال الحب والاهتمام والرعاية والأمان، لكن هناك شيئًا مختلفًا فى حياة "ليام" - شخص مفقود ولا يمكن تعويضه؛ فقد توفى والده "ميتشيل جلفين".

راح "ميتشيل" ضحية لتسمم بغاز أول أكسيد الكربون بإحدى غرف السفينة، قبل عام من التقاط تلك الصورة لـ "ليام". لقد كان عامًا من الألم والحزن والبؤس.

كيف وقع هذا الحدث القاسى لمثل هذا الشاب الواعد؟ شاب تخرج من جامعة سانت فرانسيس كزافييه، وكان يحب عمله بمجال التكنولوجيا، ويحب "ليام" وأمه أكثر من الحياة نفسها.

كانـت "فانيسا" والـدة "ليام" لا تزال صغـيرة السن، وقد عانـت شعورا مهولا بالحسـرة اعتصر له قلبها طوال عام من وفـاة "ميتش"، وكان عليها أن تواجه هذا الألم بينمـا تعتنـى بـ "ليـام" وتوفر له حياة كريمة. لم تتخيـل لحظة حتى فى أقسى الأحلام أن تعيش بدون "ميتش".

وبعـد وفاة زوجها بأسابيـع، نصح ذوو النوايا الحسنة "فانيسـا" - الأم الشابة التـى أنهكها الحـزن والحيرة والألم - بـأن "تتخلص" من ملابسـ "ميتش" "على الفور"، فيما نصحها آخرون بأن "تنتظر عامًا" قبل القيام بأى إجراء.

وبـين ضباب الألم والصدمـة، وفقدان الوعـى، لم تستطع "فانيسـا" اتخاذ أى قـرار؛ فلـم يكن بإمكانهـا التخلص من ملابسـ زوجها، ولا الاحتفـاظ بها - فكان اتخاذ القرار محالا.

وكمـا يحدث عـادة، جاءها الجـواب مغايرًا للتوقعـات، وكان متمثـلا فى فكرة مبتكرة بالفعل. فقد طرأ عليها الحل أثناء حديثها مع صديقتها "جو"، ومثلما تفعل السيـدات الشابات، تشاركت الصديقتان حياتيهما وآمالهما وأحلامهما وجروحهما معًا، لتكتسب كل منهما القوة من الأخرى.

تحدثـت "جو" عن ذلك اللحاف الذى صنعته خصيصـا من أجل تخرج ابنتها، وأخـبرت "فانيسـا" عن سيـدة تدعى "شيرلى زيلمـان" يعرفها كل مـن "فانيسا" و"ميتشيـل"، وتعيشـ بمنطقة بورت أو باسـك، بنيوفاوندلانـد. وتحدثت "جو" عن مـدى روعـة الأغطية التى تصنعها تلك السيدة، وأنهـا خططت أن تطلب منها صنع لحاف لها.

انتفضـت "فانيسـا"! فقـد تساءلت فى نفسها عـن إمكانيـة صناعة لحاف من ملابس "ميتش"، وهكذا تتخلص من الملابس وتحتفظ بها فى الوقت نفسه.

لم تكن تدرى من أين أتتها الفكرة - فهى لم تسمع أبدًا بمثل هذا العمل، كما أنها لم تكن تعرف مدى إمكانية تنفيذها.

قامـت "فانيسا" بزيـارة للسيدة "شـيرلى زيلمان"، ذات القلـب الحنون، التى عرضـت علـى "فانيسا" بعضًا من ألحفتهـا الرائعة، والتى استغـرق صنع كل واحد منهـا ساعات طويلـة، وقد كان ذلـك واضحًا. وقـد كان لديها بعضـ الألحفة التى تصـور مشاهد لأماكن فى نيوفاوندلانـد، كدعمٍ لضحايا مرض السرطان، وغيرهم الكثيرون - وكان كل واحد من هذه الألحفة عملاً فنيًّا فى حد ذاته.

أخبرت "فانيسا" السيدة "زيلمان" بفكرتها، وبمدى امتنانها لها إذا ما حاولت على الأقل صنع لحاف من ملابس "ميتش".

فقالت السيدة "زيلمان" لـ"فانيسا" الحزينة: "سأصنعه لك يا "فانيسا"، والمقابل الوحيد الذى أريده منك هو صورة لك ولى مع ذلك اللحاف!" - وقد كان ذلك تصرفًا عطوفًا واضحًا من سيدة رائعة.

وفى وقت لاحق من ذلك الأسبوع، قامت "فانيسا" متشجعة بتوصيل ملابس "ميتش" إلى السيدة "زيلمان". ومع مرور الأيام كانت "فانيسا" تشك بقرارها أكثر وأكثر. فماذا لو لم تنجح الفكرة؟ وماذا لو كان قرارًا خاطئًا؟ وظل قلقها وشكها فى تزايد.

بعدها أتاها الاتصال يخبرها بأن اللحاف جاهز.

كانت "فانيسا" تشعر بالبهجة والخوف والحزن، لدرجة أنها طلبت من صديقتها "جو" أن تصطحبها لاستلام اللحاف؛ فقد كانت بحاجة إلى الدعم وإلى شخص يتفهم شعور الحزن بداخلها. كان عمرها تسعة وعشرين عامًا، ولديها طفل يبلغ من العمر عامين، وتصنع لحافًا من ملابس زوجها! لم يكن ذلك من العدل فى شىء.

بعدها جاءت "زيلمان" بأروع ما رأته "فانيسا". فقد كان اللحاف الكاروه رائع الجمال؛ فانفجرت "فانيسا" بالبكاء حزنًا على ما لن يحدث أبدا.

وكما تواعدتا، التقطت صورة تجمع بين "شيرلى" و"فانيسا" وهم يمسكان باللحاف الجميل، ثم باحت "زيلمان" بسر، وهو أنها كانت تصنع لحافًا صغيرًا من أجل الطفل "ليام"، فتدفقت مزيد من الدموع من عينى "فانيسا"؛ إذ شعرت أنها مغمورة بالكرم الذى عاملتها السيدة به هى وطفلها الصغير.

والآن حان وقت إفشاء السر؛ فدعت "فانيسا" أختها "جيسى"، لكى تأتى وترى شيئًا ما لديها، لتطلعها على رأيها فيه.

وحينما وصلت "جيسى"، أظهرت "فانيسا" اللحاف ولم تقل شيئًا سوى: "انظرى صنعته "شيرلى" لى!".

فقالت "جيسى"، وهى تدقق فى العمل اليدوى عن قرب: "يا إلهى، إنه جميل!".

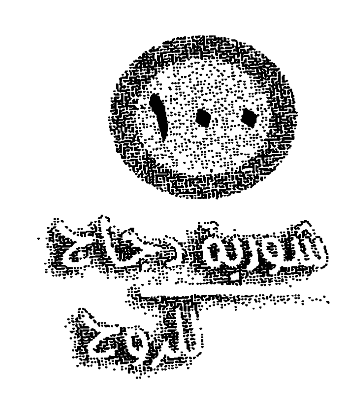
بعدها لاحظت وجود قطعة من أحد قمصان "ميتش"، فأدركت الأمر، وأخذت تبكى كما لو كان قلبها يكاد ينفطر حزنًا. أختان حزينتان تمسكان بقطعة فنية رائعة صنعتها سيدة موهوبة، إنه شىء لن تنساه كلتاهما.

وما لبث أن أخذ "ليام" "لحاف أبيه" كما يطلق عليه هو؛ فقد تعرف بالفعل على بعض قطع القماش فيه. ومع مرور الوقت وبمساعدة أمه الحنونة، سوف يعرف المزيد عن والده، وعن "لحاف أبيه" الرائع.

كانت "فانيسا" تجد الراحة مع لحافها الخاص، كما كان "ليام" يجدها مع لحافه؛ فكانا يتدثران داخل هذين اللحافين المريحين كما لو كانا مغمورين بين أحضان الزوج والأب العزيز.

لقد انتهت المشكلة، ورحلت الملابس، لكنها اسُتعيدَت فى شكل آخر. فكان لـ "فانيسا" و"ليام" ألحفتهم الجميلة المصنوعة من الذكريات، والتى ستقدم لهما السلوى وستظل عزيزة على قلبيهما إلى الأبد.

~ بونى جارفيس - لو



لن يختبئ من الله... أو من حب أمه

يبنى الحب جسورًا من لا شىء.

~ آر. إتش. ديلانى

كل أم تعلم أنه سيأتى اليوم الذى يتحتم عليها أن تطلق سراح أبنائها، لكنى لم أتصور يومًا أن إطلاق سراح ابنى سيكون كاملا، ونهائيًّا.

عندما أصبح ابننا "لورن" - البالغ من العمر اثنين وعشرين عامًا - فى عداد المفقودين فى يناير من عام ١٩٨٦، جعلت أتساءل قائلة: "لماذا أنا؟"؛ فقصص المفقودين لا تحدث إلا فى الميلودراما التليفزيونية، وليس فى أسرة ودودة مثل أسرتنا؛ ففى النهاية، نحن لم نكن نعانى مشكلة طلاق، أو فقر، أو ظلم، أو إدمان للمشروبات الروحية أو المخدرات، وكنت أنا وزوجى مهتمين بأبنائنا الأربعة وأنشطتهم المتعددة. فكيف يحدث لنا ذلك؟

كان الشهر الأول من اختفاء "لورن" ضبابيًّا كئيبا؛ فقد تحول ابننا من طالب في جامعة أريزونا إلى شخص له رقم قضية بقسم شرطة توسن.

فى البداية، كنا نعتقد بما أن "لورن" عداء لمسافات طويلة، فلربما سقط فى أحد الوديان بجبال كاتالينا خلف مدرسته الثانوية القديمة. وسرعان ما تدخلت فرق البحث والإنقاذ، وكلاب المطاردة، وقسم شرطة لوس أنجلوس، وطائرات الهليكوبتر التابعة للشرطة. وأخذ الناس - من يمتطى منهم الأحصنة ومن يسير على الأقدام جنبًا إلى جنب مع مدرب "لورن" السابق بالمدرسة الثانوية وفريقه بجميع أنحاء البلاد - يبحثون عنه بحثًا دقيقًا، ولكن لم يكن له أى أثر.

هنالـك شعرت بالقهر، وغرقت فى بحر من التساؤلات عن الاحتمالات المختلفة، فتساءلت: ماذا لو لم أعرب لـ "لورن" طويل القامة وهزيل الجسد عن مدى حبى له؟ ومـاذا لو لم أفهم هذا الشاب الهـادئ الطيب الذى كان يحتفظ بنجاحاته ومخاوفه لنفسه؟

بكيـت بـكاءً شديدًا، وكنت أعانـى القرحة، فتدهورت حالتـى لتصل إلى مرحلة "العجـز"، فكنـت أقنع نفسى بأنـه ليس بإمكانـى التحمل أكثر من ذلـك. وشعرت باليأس، حيث إنه لم يكن هناك ما يمكننى فعله.

لكن بالتدريج، ومع مرور الأسابيع، عدت من جديد لروتينى اليومى؛ فعدت لمهنة التدريـس، ولم أعـد أنظر إلى الوقت كعقبة كبيرة، وبدأت أعمل على أن أحيا كل يوم على حدة.

وذات يـوم دار حـوار جاد بينى وبـين نفسى: لم يكن اختفاء "لـورن" خطئى أنا! فقـد كنـت له أفضل ما أكـون كأم - ولأبنائى الأربعة جميعًا. فمـا الذى قصرت فيه مع "لورن"؟

حاولت أن أتذكر وأن أفهم ما حدث؛ فلطالما أبدى "لورن" رغبة شديدة فى إسعاد الآخريـن... دون نفسـه ربمـا، وكان أستاذه، رئيس المدربـين الرياضيين بالجامعة، يصفـه بأنه "أهل للثقة وتحمل المسئولية"، وكان أصدقاؤه يقولون عنه: "إنه شخص محبوب من الجميع".

كان الرحيـل المفاجـىء أمـرًا غريبًا علـى شخصية "لـورن". فهل سئـم إسعاد الآخرين؟

لم يتخيـل أحد، حتى أنا، أن الشاب الذى يحبه الجميع قد يعانى مشكلات؛ لكن حتى لو بإمكانى أن أفعل أى شىء بطريقة مختلفة، فإن الأوان قد فات الآن. لقد كان "لورن" شابًّا ناضجًا، وكان بإمكانه اختيار الرحيل بشكل طبيعى.

وذات يوم بينما كنت أتناول الغداء مع أصدقائى بأحد المطاعم الصينية، فتحت كعكـة من كعك الحظ، فوجدت فى قصاصة الورقة الصغيرة عبارة تقول: "يمنحك الحس الفكاهى القدرة على تجاوز الأوقات الصعبة". وكانت العبارة حقيقية؛ فدائمًا ما كنت أضحك بسهولة ولدى روح فكاهة جيدة - فكان ذلك مكمن قوتى!

لقد قررت أن أستعيد هذا المرح فى حياتى من جديد، وقمت بتدبيس ورقة الحظ تلك فى لوحة المنشورات الخاصة بى، والتى لا تزال موجودة حتى يومنا هذا، وأعددت نفسى تماما؛ لكنى ظللت أتساءل عن المكان الذى يختبئ فيه "لورن".

ربت المسئول عن منظمة البحث عن المفقودين يدىّ وهو يقول: "لن يمكنه الاختباء من الله".

فوقفت مستقيمة، ورددت قائلة: "ولا من أمه!".

وفى محطات إطعام المشردين، كنت أمسك بملصق به صورة "لورن" مكتوب عليه: "هل رآنى منكم أحد؟". وأخذت الملصقات تعرض كذلك فى أماكن عدة وفى مراكز التبرع بالدم بالجنوب الغربى. وأرسلت وصفات تصحيح الإبصار الطبية الخاصة بـ"لورن" إلى مصححى الإبصار بالولايات الغربية، بينما بعثنا بسجلات الأسنان الخاصة به إلى جهاز الحاسوب القومى، واستعنت أنا وزوجى بمحققين خاصين مختلفين.

وباءت محاولة عرض قضية "لورن" فى البرنامج التليفزيونى *Unsolved Mysteries* بالفشل، حيث قال المقدم إن "القضية لا تحوى قصة قوية"، لكنها كانت قصة قوية فى نظرى! غير أنى نجحت بالفعل فى عرض قضيته بأحد البرامج التليفزيونية، والذى يسمى *Reunion*. فقد كنت أشعر بأن شخصًا ما فى مكان ما لربما عثر على "لورن"، لكن برغم كل تلك الجهود، لم يزل "لورن" "مفقودًا".

وبعد مرور ثلاثة وعشرين عامًا، كان "لورن" لا يزال مختفيًا بلا أثر. وفى غضون ذلك، كان علىّ أن أواصل حياتى- وأن أتعايش مع كونى أرملة، وأن أتعاو مع أحفادى، وأظل بجانب بقية أبنائنا إذا ما احتاجوا إلىّ. لكن الأهم من ذلك كله أننى أصررت على الاحتفاظ بحس الفكاهة فى حياتى.

لم أتوقف لحظة عن البحث عن "لورن" بين جموع الناس، لكننى أذكر نفسى الا بأننى أبحث عن رجل فى منتصف العمر. وبما أن الوقت قد مر، فماذا لو لم نتعرف على بعضنا بعضًا؟

إذا أسعدنى الحظ بما يكفى لكى أرى "لورن" ثانية، فلدى قائمة فى ذهنى بأ أريد أن أتذكر إخباره بها: أريده أن يعرف كم يحبه أصدقاؤه كثيرًا لدرجة أنه أقاموا منحة دراسية فى الجامعة باسمه. أريد أن أضحك معه من سلوكيات ابنا أخته المضحكة. أريد أن أجلس بجانبه وأتحدث إليه عن آماله وأحلامه.

لم ولن أكف لحظة عن حبى لـ "لورن"، لكننى أميل إلى الاعتقاد أن الحب ا أشعر به تجاهه الآن أقوى إلى حد ما؛ فمحبتى لـ "لورن" دون أن أعرف مكانه وكأنها شريط يمتد من قلبى، ليسافر عبر الزمان وإلى الأبد؛ فنحن لا نطلق أبنائنا تماما مطلقًا.

أعتقد أن ما أخبرنى به مسئول الإنقاذ منذ سنوات عدة كان صحيحًا، فابنى لن يختبئ من الله... أو من حب أمه.

~ شارون لاندين



نسيج الأحزان

يكمن فن العيش فى المزج بنجاح بين
التشبث وإطلاق السراح.
~ هافلوك إليس

لقد فقدت ابنى اليوم، دون عزاء، أو جنازة، أو مراسم عند المقابر.

لقد فقدته، فى الواقع، منذ زمن بعيد، لكنى اليوم فقط تقبلت الواقع. ماذا حدث للرضيع الذى وهبته لله عند ولادته؟ ماذا حدث للصغير المغامر الذى كان علىّ إنقاذه من شجرة القيقب؟ الغلام الذى كان يفكك جهاز الراديو ويجمع أجزاءه من جديد.. وهو فى الرابعة من عمره؟ الفتى الذى كانت روح الدعابة لديه تلطف الكثير من مشاعر التوتر التى تتولد مع وجود خمسة من المراهقين فى المنزل؟ الشاب مرهف الحس الذى كان يعلم وقت شعور أمه بالتعب، وكان يحث إخوته أن يهدأوا من أجلها؟ الرجل الذى شهدت مراسم زواجه ورقصت فى حفل الاستقبال الخاص به؟ الرجل الذى سافر معى إلى ثلاث ولايات حينما توفيت أمى لأعيش معه ذكريات حقيقية ستظل محفورة فى ذاكرتى؟ الرجل الذى يتحدث طيلة الوقت عن حبه لزوجته وأبنائه؟

ماذا حدث إذن؟ إنه إدمان المخدرات.

إن ما حدث يتلخص فى لا مبالاة الأبوين، وعدم تحمل المسئولية المالية، وسلوك إجرامى، وحكم بالسجن لمدة أحد عشر عامًا.

ساعدتنى خبيرة الصحة النفسية، التى أثق بها، على أن أدرك تلك الحقيقة اليوم؛ فقد قرأت عليها خطابه الأخير، فأشارت إلى توجهاته إلى اللوم والتهرب والبحث عن الملذات، والتى يتسم بها كل المدمنين. كنت أعلم فى داخلى أنها محقة

وكنت أقدر صراحتها فى توضيح الأمر لى. إن هناك خيطًا رفيعًا بين التشجيع والتمكين، وعبور هذا الخط بشكل متكرر ليس جيدا بالنسبة لابنى ، أو لى. لقد كان علىّ أن أتقبل الأمر الواقع.

كان الحمل ثقيلا على قلبى حتى إننى كنت بالكاد أتمكن من استئناف النسج لكى أنسج أحزانى ببطء، حتى صنعت صفا واحدًا من الغرز. كنت أغزل شالا، وكان ذا لون بنى يشبه لون الكاكاو، يأخذ شكل مضلع كبير. وقد ذكرتنى الأضلاع بقضبان السجن، فنحيتها جانبًا.

بعدها انتقلت إلى الشال المنقوش بالألوان الطوبى والبنى والبرتقالى، فسألنى ابنى عن تلك الألوان - العنبى والبرتقالى. ولا أدرى لماذا لا يمكننى منحه إياه ما دام مسجونًا، وربما أموت قبل أن يطلق سراحه؛ فدائمًا ما كنت أدعو له بينما أنسج هذا الشال، لكن ليس مرة أخرى؛ فذلك هو الشال الذى سأستخدمه فى معالجة آلامى. وسوف أنتهى من نسجه بالطبع، وأقدمه، مثل الآخرين، لشخص مريض أو شخص محتضر من أبناء الجوار، وسوف أدعو الله أن تخفف آلامى وأحزانى من آلام شخص آخر.

وأخيرًا، بحثت عن بكرة الخيط الصوفى ذى اللون البرتقالى الداكن. لم يكن هناك وجه وظهر فى نموذج النسج الخاص بهذا الخيط ؛ فقد كان ذا وجهين، كل منهما مرآة للآخر، واللون نفسه يرمز إلى النظر إلى الشىء نفسه بطرق مختلفة: فهو متوهج كجمرات النار المنطفئة، ومحمَرٌّ كلون شروق الشمس.

جعلت دموعى الرؤية ضبابية أمامى. كنت كالآلة - أنسج ثلاث غرز بثلاث لفات، لغزل ثلاثة صفوف من النسيج، ثم أنسج ثلاث غرز بثلاث لفات مرة أخرى، فأنتهى من ثلاثة صفوف أخرى من النسيج. وأكرر هذا الأمر. وهكذا كانت المربعات التى تشبه مربعات لعبة الداما تتشكل أعلى وأسفل بعضها بعضًا، وتتشابك، فدعوت الله قائلة: "يا إلهى خفف آلامى أنا ومن يحصل على هذا الشال... وامنحنا المعافاة... والعفو... والقدرة على تقبل الأمر الواقع؛ فقد فوضت أمر ابنى إليك يا الله".

جعلت أنسج حتى آلمتنى يداى. هل ظللت كذلك لساعة؟ لساعتين؟ أم لثلاث؟

بسطت الشال حتى غطى حجرى وركبتىَّ، وواصلت البكاء. لقد سامحت ابنى هذا مرات عديدة، ودعوت الله أن تتغلب مشاعرى على تلك الأفعال المتعمدة عما قريب. لكننى أعلم أن هذا سيستغرق وقتًا طويلا - فترة طويلة لأتعافى أنا وأسرته من الأزمات الاقتصادية التى عرضنا لها بإدمانه، وفترة طويلة بعد أن يحصل أبناؤه

علـى العلاج الذى سيحتاجون إليه بسبب ما عرضهم له أسلوب حياته، وفترة طويلة حتى تنتهى زوجته، التـى أحبها كبناتى، من دراستها، وتحصل على وظيفة، وتواجه الواقـع. فأنا أتـألم بالفعل من أجلها فى هـذا الأمر. وكما يعيننـى الله فى محنتى، سوف يعينها هى أيضًا على محنتها.

إنـه ابنـى، وسوف أظـل أحبه، وسـوف أبكـى إلى أن لا تكون لى حاجـة بالبكاء مـرة أخـرى. وسوف نمر من تلك الأزمات بفضل الله، وسـوف تصبح المصائب أقل تتابعًا.

سـوف أدعو الله أن ينجيه؛ فهو الآن يرفض اللجوء إلى الله، لكنى أومن بأن الله الـذى خلقه سيكون معه دائمًا. لا يأس مع الحيـاة، ولا حياة مع اليأس، وسوف أدعو الله طوال حياتى أن ينشرح صدر ابنى لحب الله، وسوف أدعو وكلى إيمان بأن يعود يوما إلى بيته .

وحتـى ذلك الحـين، أعلم أن بإمكانـى مواجهة تلك الأزمة كمـا واجهت أزمات السابقـة - مستعينـة بالأمـل وروح الفكاهـة. هنـاك ملصـق يوضع علـى مصدات السيـارات يقول: "الحياة لا تخلو من المنغصـات". حسنا، والمنغصات هى ما يجعل المـرء ينضـج بفكره، وبالتالى يتقـدم ويتفوق. إذن، عندما نتغلـب على هذا المنغص الأخير الذى نواجهه، سأصبح أنا وأسرتى أكثر نضجًا!

~ ديان سى. بيرونى



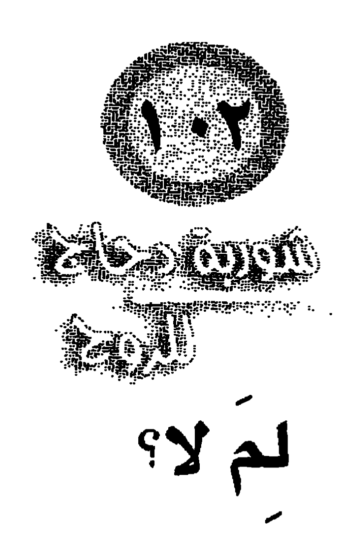


أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

عشر قصص إضافية عن الإيمان

عندما يقوى إيمانك، ستجد أنه لم تعد هناك حاجة
إلى الإحساس بالسيطرة على مجريات حياتك، وأن الأمور تسير وفق رغبتها،
وأنك ستضطر إلى مجاراتها، حتى تحصل على السعادة والمنفعة العظيمتين.

~ إيمانويل



لِمَ لا؟

لازم المرح دائمًا، وداوم على الصلاة، واشكر الله على كل حال.

~ حكمة قديمة

نشأت بمدينة صغيرة بولاية مسيسيبى، وكانت هنالك دار عبادة تعد أهم شىء فى حياتنا اليومية، حيث كان كل شىء يدور حولها، حتى الأنشطة الاجتماعية.

لم يكن بإمكان أمى، بسبب مرضها، أن تصطحبنى إلى دار العبادة كثيرًا، لكن جدتى "ويلمر" كانت تحرص على ذهابى إليها مساء الأربعاء من كل أسبوع وقضاء معظم يوم الأحد فيها. وقد كنت فى طفولتى مبهورة بمرتادى دار العبادة، فأثناء إقامة الشعائر، كان الجميع يشكرون الله، ويضربون بأكفهم ويندمجون فى أجواء روحانية مع كل كلمة يقولها الواعظ.

"حمدًا لك يا رب على ما أنعمت به علينا وما قدمت لنا من عون!".

فكانت أصواتهم تتعالى بالحمد والتهليل فى كل مكان، وكان الواعظ يهبط درجات المنبر، ويجفف عرقه من فوق جبهته، ويتجه مباشرة نحو جدتى التى كانت عازمة على زيادة حصتها من صيحات الشكر العالية، وعندما اقترب منها أكثر، بدت الروحانية العالية تجوب المكان بالكامل - كانت صيحات الشكر تملأ دار العبادة.

قال الواعظ، بينما يمسك بيدى جدتى ويصافحها: "إلهى، لم تكن مضطرًا لفعلها، لكنك فعلتها ولهذا نشكرك! هل لك أن تؤمنى على الدعاء، يا أختاه؟".

فصاحت قائلة: "آمين، آمين. أجل يا إلهى!"، وأخذت تركض أعلى الممشى وأسفله إلى أن وقعت فى النهاية على الأرض. لست أدرى إن كانت وقعت متأثرة بالروحانيات أم أنها أنهكت نفسها، لكن كان بإمكانى بالتأكيد أن أفهم ابتهالاتها.

كانت جدتى، على ما أذكر، يعدها أصدقاؤها ومرتادو دار العبادة شخصًا مباركًا ومحبوبًا من الله؛ فقد كانت الأفريقية الأمريكية الأولى التى تنتقل من بيتها، وتشترى بيتًا بأموال نقدية. وبما أنها كانت شخصية رصينة يحترمها سكان الحى، فقد كانت زعيمة لنوبات حراسة الحى ولاحتفالات بيع المخبوزات الصيفية.

وكفتاة صغيرة، قررت أن أكون أنا أيضًا متدينة مثل جدتى وأناجى الله وأشكره مثلما كانت تفعل. ومنذ ذلك الحين، أصبحت نشطة جدًّا فى العمل داخل دار العبادة، محاولة التشبه بجدتى، لكن الأمور لم تسر على النحو الذى رغبت فيه، ويبدو أن الله لم يستجب لدعائى. كنت أجلس بالمقعد نفسه يوم الأحد من كل أسبوع، ولكن لا أشعر بأى شعور روحانى. ترى أى خطأ جسيم ارتكبته سلبنى تلك الروحانيات العالية التى كانت تملأ جدتى؟

لقد سئمت الأمر فى النهاية، وتوقفت عن الذهاب إلى دار العبادة وانتقلت للعيش بمدينة تبعد عنها مسافة ست ساعات.

لم تزدد الأمور إلا سوءًا؛ فقد ماتت أمى متأثرة بمرضها، وأصبحت، وأنا فى السادسة والعشرين من عمرى، أمًّا مطلقة تربى طفلين، وتعمل بوظيفة تحصل منها على راتب قليل.

كنت فى قمة غضبى لما آلت إليه الظروف، فدخلت فى مشادة كلامية عنيفة بينى وبين نفسى، متسائلة كيف وصلت بى الحال إلى ما أنا فيه رغم محاولاتى الحثيثة لأن أكون متدينة وأن أفعل الصواب؟ كيف يضيع كل ما فعلته هباءً؟

أرهقت نفسى من الصياح، وذهبت للنوم، ثم حاولت أن أتذكر أيام السعادة التى كنت أشعر بها أثناء طفولتى حين كنت أتردد على دار العبادة، لكنها بدت بعيدة.

دق جرس الهاتف.

فأجبت الهاتف فى همس قائلة: "مرحبًا!"، وكنت آمل ألا يكون أحد الديانة هو المتصل.

كانت جدتى هى من تتحدث فقالت: "جويس؟ هل أنت هى؟ ماذا بك يا صغيرتى؟".

فانفجرت بالبكاء وقلت لها: "الحياة يا جدتى. إننى فاشلة. ولا يمكننى النجاح. لماذا لا يمكننى أن ألملم شتات نفسى مثلما كنت تفعلين؟" وواصلت حديثى عن مدى تدهور الأوضاع على مدار نصف الساعة التالية.

سألتنى جدتى: "ما هذا الأمر الذى على هذه الدرجة من السوء بحيث يجعلك تيأسين؟".

قلت: "لن تستوعبى الأمر يا جدتى؛ فلديك منزلك الخاص ولست مضطرة للقلق بشأن الإيجار، ومعاشك الشهرى أكثر من حاجتك، ومن ثم لا ينبغى أن تقلقى بشأن المال، وخالتى تحصل على أموالها الخاصة. (فقد ولدت الابنة الكبرى لجدتى مصابة بمتلازمة داون). لا يوجد ما تقلقين بشأنه، لأنه يبدو أن الحظ قد حالفك أنت وتخلى عنى أنا".

كانت تستمتع إلىّ بهدوئها المعهود، ثم قالت: "كفى عن هذا التطاول يا "جويس وايت". إذا التزمت القنوط، فلن يتملكك اليأس وحدك، وإنما سترسخين عقيدة اليأس لدى أطفالك أيضًا، فليس مذكورًا فى أى كتاب على الإطلاق أن الحياة ستكون سهلة. يجب أن تعلمى أننى مررت بأوقات عصيبة فى شبابى، لكن الله أعاننى عليها".

فسألتها: "أى أوقات عصيبة يا جدتى؟ ما أعرفه هو أنك خلال الأربعين سنة الأخيرة لم تدفعى إيجارًا لأى شخص".

أجابت: "أتظنين أننى كنت أملك هذا المنزل طوال عمرى؟ هل تعتقدين أن حياتى كانت هكذا دائمًا؟".

فقلت بصدق: "أجل يا جدتى".

"لكنك لا تعلمين كيف حصلت على هذا المنزل".

"كلا، أعتقد أننى لم أفكر فى الأمر أبدًا".

"لقد قتل ابنى البالغ من العمر تسعة عشر عامًا بحرب فيتنام، واشتريت هذا المنزل بالمال الذى عوضنى به الجيش عنه. كان علىّ أن أفقد أحد أبنائى لكى أحصل على منزل جميل، وقبل أن أمتلك هذا المنزل، ربيت أربعة أبناء فى بيت من ثلاث غرف، وكان متهدمًا للغاية حتى إنهم وضعوا عليه لافتة "آيل للسقوط". كنت أشعر بالإحباط مثلك تمامًا، لكن لم يكن لدىَّ مكان أذهب إليه. أتعلمين ماذا فعلنا؟ نزعنا العلامة وعشنا فيه حتى تمكنت من تحقيق الأفضل".

ذهلت لما سمعت من جدتى.

فاستطردت قائلة: "لقد فقدت ثلاثة من أبنائى الأربعة، بما فيهم أمك. وقد كان من المفترض أن يعينونى على رعاية خالتك المريضة، فقد كانت رعايتها سهلة بالنسبة لى فى بداية الأمر، لكن وأنا فى الثمانين من عمرى، يزداد الأمر صعوبة يومًا بعد يوم".

"أما عن معاشى الشهرى، فلم يكن شيئًا مُنحت إياه، إنما أمضيت أربعين عامًا من عمرى بمصنع أدوية، أعمل بكل ما أوتيت من قوة لكى أستحقه".

عندئـذ شعرت بالخجل، فلم أكن أعلم أنها مرت بـكل هذا. عندما توفيت أمى، ولحقتهـا خالتــى بعد ستة أشهر، كنت أعتقد أننى محاصـرة بالآلام، ولم أكن أدرك أنها فقدت أبناءها.

فسألتهـا: "مـع كل ما حدث لـك، لماذا تكونين سعيـدة دائمًا فـى دار العبادة يا جدتى؟".

فقالـت: "ولم لا؟ أحيانًا يا صغيرتى يكـون عليك أن تعودى نفسك على السعادة. لم لا تحمديـن الله؟ فليسـ من المفيـد إطلاقًا أن تسخطى على قـدره. لم لا ترفعين صوتـك بالتهليل؟ فهـذا يمنعك من البـكاء. لماذا لا ترددين الحمـد لله؟ فهى تملأ روحـك بالسعادة. حتـى إن لم تشعرى برغبتك فى قولها، قوليها: "الحمد لله" فقط جربيها، وسوف تمنحك ما يشد من عضدك إلى أن تتحسن الأمور".

"شكرًا جزيلاً لك يا جدتى. لقد كنت بحاجة إلى تلك الكلمات".

قالت: "أعلم أنك كنت بحاجة إليها؛ لذا سأتحدث إليك فى وقت لاحق". وأنهت المحادثة دون التفوه بكلمة أخرى.

رددت كلمات جدتى بصوت عالٍ قائلة: "فقط احمدى الله على أية حال، حتى إن لم تكن لديك الرغبة فى ذلك".

فأغمضت عينى وهمست قائلـة: "الحمد لله". "الحمد لله". وكلما رددتها، زاد عمـق شعورى بهـا. نهضت وأخذت أتنقل من غرفة لأخـرى وأنا أقول: "الحمد لله.. الحمد لله".

كانـت جدتى محقة، واغرورقت عيناى بالدمـوع. لم يتخل الله عنى، إنما أنا من ابتعـدت عنـه بسبب سخطى علـى إخفاقاتى وخسائـرى. طوال تلـك الفترة، كان السعـادة منبعها من شكـر الله على أية حال. الآن فهمت مـن كانوا متواجدين بدار العبـادة أثنـاء طفولتى. إنهم لم يكونـوا يحمدون الله لأن الأمـور تسير على خير ما يرام، وإنما كانوا يحمدونه لكى تسير نحو الأفضل.

وفـى يوم الأحد التـالى، قررت الذهـاب إلى دار العبادة. قطعـت الطريق الذى يبعد ست ساعات بسيارتى ذاهبة إلى مسقط رأسى لكى أزور دار العبادة مع جدتى. وعندمـا دعانا الواعـظ إلى الصلاة، تبعـت جدتى أمام المنبر، جنبًـا إلى جنب مع الآخرين.

صاح الواعظ قائلا: "كل ما أريد قوله، حمدًا لك يا الله على كل ما قدمت لنا!"، فيما ردد الحضور خلفه بأعلى أصواتهم.

فتنظـرت من حولى لأجد بعض الموجودين مغمضين أعينهم لكن أفواههم تصيح بعبارات الشكر، وآخرين يرفعون أكفهم إلى السماء ولا أكاد أسمعهم.

لم لا؟

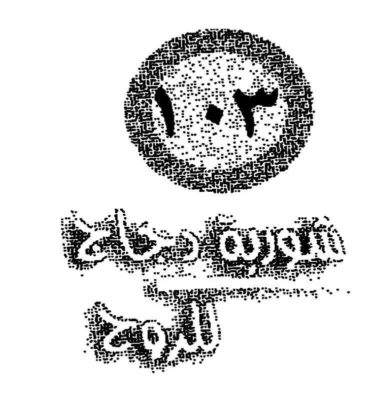
فقلت بأعلى صوتى: "أحمدك يا الله!".

ثـم حـدث ما كنت أتمناه، فبينما كنت أردد عبـارات الحمد، إذ شعرت بما كنت أتطلع إليه طوال تلك الفترة. إنه السلام. الآن أدركت شعور الآخرين عندما يحققون السلام الداخلى مع الله، ويا له من شعور رائع!

نظرت إلىّ جدتى وابتسمت، فقد كانت تعلم أننى أمرٌّ بلحظة "لم لا؟".

~ جويس تيريل





إيمان للبيع بالمجان

الإيمان يجعل الأمور ممكنة، لا سهلة.

~ كاتب مجهول

بعد أن تم تسريحى من العمل الشتاء الماضى، لم أكن أدرى ما أفعل، وبما أننى كنت أعمل فى التليفزيون كمساعد تحرير لبرامج متنوعة، فقد كنت معتادة إلغاءها؛ فتلك هى حياة الموظف المستقل فى مجال الترفيه؛ لكنى لم أعتد عدم الحصول على عرض لبرنامج تليفزيونى آخر عوضًا عن الملغى، فقد كنت أتنقل من برنامج لآخر لمدة تقرب من عشرة أعوام كاملة. ولكن الآن... لا شىء؟

لسوء الحظ، لم أكن مستحقة لإعانة البطالة (وهذا ما يحدث عندما تفشل فى تسديد أقساط قروض الدراسة). وكانت كل شركات التوظيف المؤقت فى حالة تجميد للتعيينات حتى شهر يناير؛ وكنا لا نزال فى شهر نوفمبر.

فأعددت قائمة بكل ما يمكننى فعله لجلب المال (الأمور القانونية بالطبع) جليسة أطفال، أو جليسة كلب، أو جليسة نبات (لا تسألنى كيف)، وإعادة الملابس الجديدة التى لم أرتدها بعد إلى المتجر، أو أصنع القهوة بالمنزل بدلا من شرائها من الخارج، وما إلى ذلك؛ لكن كل ذلك لم يوفر من المال ما يكفى للمعيشة.

لم يكن لدى عائلتى بشيكاغو ما يدخرونه، ولا حتى أصدقائى، إذ كان الكثير من منهم عاطلين. ربما لم يكن بإمكانهم إقراضى المال، لكن هل بإمكانهم مساعدتى على غيره من الاحتياجات الضرورية؟ قررت أن أنشر مطالبى عبر موقع الفيسبوك. فرغم كل شىء، يقول الله: "ادعونى أستجب لكم"، أليس كذلك؟ لم يكن بإمكانى تحمل نفقات التدفئة داخل شقتى؛ فأعارتنى إحدى صديقاتى مدفئتها، وكانت خزانات المطبخ خاوية؛ فأعطانى أصدقائى بعض الطعام. (لقد كنت أذهب كل

إلى محـلات البقالـة وأحصل على عينـات الطعام المجانية؛ حيث كنـت أحفظ أيام العينات المجانية فى كل محل)، وأتلف الحاسب المحمول الخاص بى (فكان لا يناسب كاتبة)؛ فأعارتنى إحدى صديقاتى جهازها "لفترة مفتوحة حسب احتياجى". وخرق إطار سيارتى؛ فأصلحه لى شخص لا أعرفه دون مقابل، ولم يكن بمقدورى الذهاب إلى مدينتـى لحضور احتفالات رأس السنة للمرة الأولى منذ عشـر سنوات، فأقام أصدقائى بلوس أنجلوس حفل عشاء من أجلى، وانكسر الهاتف المحمول الخاص بى؛ واكتشفـت شركة فيريزون أن فترة استخدامى له قد انتهـت وأن بإمكانى الحصول على هاتف جديـد مقابل ثلاثين دولارًا فقط. وهكذا تطول القائمة، وكل ذلك خلال بضعة أسابيع فقط.

واصلـت البحث عن وظيفة لكن دون جدوى، وفـى النهاية تذكرت رفيقة غرفتى التـى كانت فى مدينة ماموث، تمارس التزلج على الجليد. لقد وجدتها - ربما كانت منتجعات التزلج بها تعيينات! فتقدمت لطلب الوظيفة على الفور وتم تعيينى.

كانـت ماموث تختلف اختلافًا كليًّا عن لوس أنجلوس، ففى لوس أنجلوس، كانت حياتـى كلهـا تنحصر علـى العمل من ستـين إلى ثمانـين ساعة فى الأسبـوع وأكون صداقات وأحاول العمل ككاتبة... مما كان يدع أقل القليل من الوقت للمكون الرئيسى من مهام الكاتب: ألا وهى الكتابة. أما فى ماموث، فكان علىَّ أن أعمل عشرين ساعة فقط فى الأسبوع، ولم يكن هناك أشخاص مرحون أقيم معهم صداقات، وكان لدىَّ الكثـير من الوقت لمزاولة الكتابة. فى لوس أنجلوسـ، كان "العمل" هو التسلية. أما فى ماموث، فكان "العمل" هو التزلج (أو الركوب كما يطلقون عليه، تلك الكلمة التى ظللـت أسمعها كتابة على سبيل الخطأ). فى لوسـ أنجلوس، كنت أرى الشاطئ من نافـذة شقتـى. أما فى مامـوث، فقد كنت أرى تلال الثلج. فـى لوس أنجلوس، كنت أقـود سيارتى لأى مكان، وفى ماموث لم أكن أفعـل ذلك (لم تكن سيارتى الصغيرة ماركـة كوبـر معـدة للتعامل مع الثلـج). فى لوس أنجلوسـ، كنت أملـك أنا ورفيقة غرفتـى اتصـالًا لا سلكيًّا بالإنترنـت، أما فى ماموث فلا. لقـد تعلمت الاعتماد على التفاعـل وجهًا لوجه، الأمر الـذى كنا بصدد نسيانه فى المـدن الكبيرة، حيث تكون الرسائـل الإلكترونيـة أو الهاتفية أسهل، حتى إن كان الشخصـ الآخر متواجدًا فى الغرفة المجاورة.

ومـا لبثت أن تعلمـت الاستمتاع بالحياة البسيطة، واستيعـاب جمال الجبال من حـولى وتقديره. بـدأت أكف عن الغضب بشأن ما فعلته فـى لوس أنجلوس - خاصة

العمـل والأصدقـاء؛ فقط كنت أركـز على الشىء الـذى أحبه كثـيرًا: الكتابة. كنت أقضـى كل لحظة فراغ فى تأليـف الكتاب، وانتهيت من كتابته بعـد أن غادرت لوس أنجلوس بسبعة أسابيع.

كان كل شـىء علـى مـا يـرام، إلى أن حـدث الجـدب الجليـدى والاقتصادى؛ فانخفضـت ساعات العمل للجميع. إنه حظـى العسر، فلقد انخفضت ساعات عملى من ثمانٍ وعشرين ساعة فى الأسبوع إلى ثمانى ساعات فقط. تلك هى نتيجة التفكير فى العمل بمنتجعات التزلج. والآن كيف لى أن أسدد الإيجار؟

أدركت أن الشىء الوحيد الذى يمكننى فعله لكى أوفر المال هو ترك الشقة المطلة علـى الشاطئ التى كنت أحبها كثيرًا، وأخذت أفكر فى وسيلة اعتذار لرفيقة غرفتى أخبرها فيها بأننى مضطرة لترك الشقة.

قـررت أنه حان الوقت لبعض الإلهـام، وأن أقرأ أخيرًا كتاب The Secret. كنت أقـرأ فصلا كل ليلة. والليلة، جاء دور فصل المال، الذى حثنى على التفكير فى المال بشـكل إيجابـى، حتى لو كنت أبـدو مفلسة. وأن أتظاهر بامتـلاك المال، وإن كنت لا أملكه. وأن أتخيل أن الفواتير عبارة عن شيكات مكتوبة من أجلى، وهكذا.

لقـد قـدت سيارتى متجهة نحو لوس أنجلوس ووجدت تلـك الليلة مجموعة من الرسائـل - كلهـا عبـارة عـن فواتير، فيما عـدا رسالـة تحية فى ظـرف يبدو على شـكل بطاقـة. فاتجهت نحو غرفتى، لكى أتـدرب مرة أخرى علـى رسالة الاعتذار، ونظرت إلى عنوان الرد المكتوب على البطاقة. كانت الرسالة من كاتب أعرفه يدعى "ديفيـد"، كان بمثابة الأب الذى لا يشيـخ أبدًا، والذى حاول الانتحار العام الماضى، وكان مولعًا، فى ذلك الوقت، بأسطوانات ستاربكس؛ حيث قال إنه لم يكن يعلم كيف ينتهى به المطاف بدفع عشرين دولارًا فى كوب قهوة الصباح بدلاً من دولارين فقط. مـاذا عساك أن تقـول لشخص حاول الانتحار ذات مرة على أية حال؟ لذا، كتبت له بطاقـة، أخـبره فيها بمدى سعادتى بأنه لا يزال على قيـد الحياة، وأحضرت له أسطوانات ستاربكس، وأرفقتها له بالرسالة. وبعد بضعة أسابيع، شكرنى على ذلك، ومنذ ذلك الحين، صرنا نبعث بالرسائل لبعضنا مرة فى الشهر.

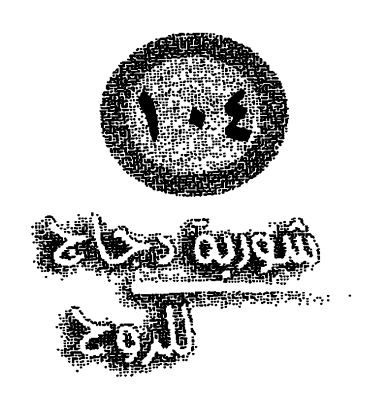
والآن فتحـت بطاقـة "ديفيـد" على الفور، علـى أمل أن يكون بخـير، إذ لم تكن رسالتـه تأخذ شكل الخطاب. قرأت البطاقة وكانت تقـول: "الفتاة الجميلة، مار... أتمنى أن تكونـى قد قضيتِ إجازة ممتعة. اشتقت إليك! صديقك، ديفيد". فتأ... بكلماتـه. وبينما كنت أعيد قـراءة البطاقة، برز شيك من داخـل الظرف، فقا...

عينـاى بالدمـوع: فقد كانت قيمة الشيك هى قيمة الإيجار نفسها. فلن يكون علىّ أن أقـدم اعتـذارًا لرفيقة غرفتـى. لا أدرى إن كان ما فعله "ديفيـد" راجعًا لإيمانى أم للكتـاب الذى قرأته أم للقدر؟ أيًّـا كان الأمر، فأنا ممتنة له. ومن ثم جددت إيمانى علـى الفور بأن كل شىء سيكـون على ما يرام. الغريب فى الأمر، أننى حينما نظرت إلى ختـم البريد، لاحظت أن "ديفيد" أرسل إلىَّ الشيك منذ أسابيع؛ وهذا يعنى أنه أرسلـه أولا إلى شقتى السابقة، وقد تسلمته الآن فى اليوم نفسه الذى كنت فى أمس الحاجة إليه فيه. فتمنيت أن يحدث الشىء نفسه مع وظيفة جديدة.

وفـى اليوم التـالى، تلقيت اتصالا هاتفيًّـا من صديقـة لى رأت لى منشورًا على الفيسبـوك أقـول فيه: "ستنام "ناتاليـا" على أريكتكم ما لم تحصـل على وظيفة". فاتصلـت صديقتى بصديقة لها على الفور وحدثتها عـن برنامج تليفزيونى جديد. فقمت بعمل مقابلة شخصية، وتم تعيينى بتلك الوظيفة.

لم تكـن البطالة شيئًا ممتعًا، لكنها أعادت لى الإيمان بوجود الخير داخل نفوس البشر، كما أنها ذكرتنى بأن أحافظ على إيمانى بذاتى، حتى إن بدا لى أننى خسرت كل شىء (كمنتجع تزلج بلا جليد)، والخبر الجيد هو أن الإيمان لا يكلف شيئًا.

~ ناتاليا كيه. لوسينسكى



معجزة فى ميتشيجان أفنيو

إنما يغير الدعاء من الداعى.

~ سورين كيركيجارد

لقد كنت عاجزة، ولا أستطيع الحركة من شدة الخوف، وبينما كان يصدر صيحاته بألفاظه البذيئة، كان يتحرك فى الغرفة كالنمر الجريح، بدأت أبحث بعينىَّ عن الهاتف، أملاً فى الوصول إليه، لكنه انتزعه واقتلع سلكه من الحائط. وكانت طفلتى المسكينة، المقيدة داخل المشاية، تصرخ من الذعر - حيث كانت الضوضاء ترعبها، ومن ثم كان علىَّ أن أحميها، وكان اللص فى قمة عنفه، فركل كرسى المكتب، دافعًا به إلى الحائط. فماذا لو ركل المهاجم طفلتى ذات الشهور السبعة؟ لم يكن بإمكانى الهرب. كانت المسكينة "مارى" بمشايتها يقفان بينى وبينه. كيف لى أن أخرج أنا وصغيرتى من هنا؟ كنا كالفئران فى المصيدة، وبدأت أفكارى تتخبط وتشوش.

كان علىَّ أن أصرخ. لكن لن يسمعنى أحد فى هذا الفندق متعدد الطوابق بشيكاغو. كانت النوافذ مغلقة. وبما أننا كنا فى منتصف الظهيرة، فقد غادرت مديرة المنزل، ورجال الأعمال وغيرهم من النزلاء المكان. لمت نفسى على سذاجتى البالغة حين فتحت الباب للطارق دون التحقق من شخصيته. لقد كنت أعتقد أن أقاربى وصلوا مبكرًا، لكن هذا اللص الواقع تحت تأثير المخدرات هو من دفع بنفسه إلى الغرفة. فمن يمكنه أن يحمينا؟ شعرت بيأس شديد.

كنت قبل ذلك فى زيارة لأمى المريضة بمستشفى نورثويسترن التذكارى، الذى يبعد مسافة بضعة مبانٍ عن فندق ميتشجان أفنيو، وفيما كنت أدفع بمشاية ابنتى فى طريق عودتنا إلى الفندق، كنت أحاول دفعها عكس اتجاه رياح بحيرة ميتشيجان

البـاردة القويـة. ونظرًا لأنى كنت أركز على دفع المشايـة، فلم ألاحظ أن شخصًا ما يتبعنا.

ولكـن بمجـرد وصولنا لغرفتنـا، ظهر اللص فجـأة، تصدر منـه رائحة العرق، ويستشيط غضبًا. والآن أتساءل هل سيؤول مصيرنا إلى الموت؟

دعـوت الله قائلة: "يا رب، لقد رزقتنى بتلك الطفلة الجميلة فى حين أن الأطباء كانـوا يتوقعون أن أجهض. فاحفظهـا لى الآن يا رب، وألهمنـى التصرف السليم". وسرعان ما شعرت بانخفاض حدة الخوف لدىَّ.

مـا كنت أسمعه هـو صوت مطمئن يقـول: "تكلمى - أخبريه عـن سبب وجودك هنا". ورغم أن الجواب بدا غريبًا، فإننى بدأت أتحدث بصوت مرتفع.

متجاهـلا ما قلـت، جذبنى اللصـ ممزقًا سترتـى وصاح بصرخـات أعلى من صرخـات ابنتى. وكل ما أمكننى رؤيته هو وجهه الملـىء بالبثور وهو ينظر إلى شزرًا بينمـا تشعرنـى رائحة نفسه القذر بالميل إلى القـىء. ولا أزال ممتنة لأنه يركز علىّ أنـا وليس علـى طفلتى الصغـيرة، فلا يهمنـى ما يحـدث لى، ما دام لـن يؤذيها. سمعـت الصوت نفسه ثانيـة يقول: "أنا هنا لأحميك، فأنت تعنين لنا الكثير. واصلى الحديث".

ظللـت أتحـدث، لكن اللصـ يبدو كأنـه لا يسمع شيئـًا مما أقـول، إذ ظل يرفع صوتـه بالصياح. كنت أريد أن آخذ طفلتى وأهرب بها. أردت أن أهرب إلى بيتنا فى أوريجـون حيث ينتظرنى زوجى القوى وبناتـى الرائعات المراهقات، لكننا لم نستطع الهروب؛ فقد كان يحاصرنا.

طفقـت أردد الكلمات نفسها وأقول: "أرجوك، أرجـوك، اسمعنى. نحن هنا لأن أمـى محتجزة فـى المستشفى، وهـى مريضة جدًا، وهـى بحاجة إلى إجـراء عملية جراحيـة، لكن الأطباء لا يعرفون إذا مـا كان بإمكانهم إجراؤها؛ فحالة قلبها سيئة للغاية". كان رأسى يهتز، وكنت ألهث لالتقاط أنفاسى بينما تخرج من فمى الكلمات. لم يكن بإمكانى الاستماع إلى كلماتى بسبب صيحاته الشرسة، فأخذت أدعو الله أن يعيننـى، ورغم شعورى بالرعب الشديد، فإننى كنت أشعر بسكون وهدوء يفصلانى عن جنونه.

لقـد كف عن الصياح، وتوقف جسده الأسـود النحيف عن الارتجاف تحت تأثير تعاطـى المخـدرات، وكانـت أشعة شمـس الأصيل تتسلـل من خلال ستائـر الفندق

الثقيلة لتنعكس على قرط فى أذنه. بعدها، وللحظة قصيرة، توقفت عيناه المصفرة المستشيطة غضبًا عن النظر بحدة إلى عينىَّ، وقد أعطانى هذا التواصل القصير بعض الأمل.

فرجوته قائلة: "أرجوك، لا تؤذ طفلتى؛ فإنها مذعورة للغاية". توسلت إليه محاولة تهدئة غضبه.

وأخيرًا، وبينما يبتعد عنى، طلب منى المال فى غضب. لقد صدمت لتناسق كلماته، الأصوات الواضحة الأولى التى قالها.

من ثم انتزعت محفظتى من الخزانة وقلت له: "بالتأكيد، أى شىء" وأعطيته كل ما لدىَّ - أربعين دولارًا.

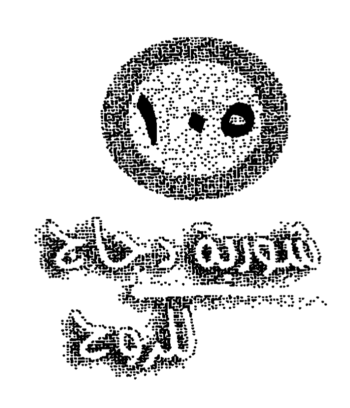
وقبل أن يغادر قال لى: "إذا فتحت الباب، فسأقتلك". بعدها دفع الباب بقوة. أغلقت الباب بسرعة وفتحت باب غرفة أبى المجاورة. فحتى إن كان أبى لا يزال فى المستشفى، إلا أنه كان بإمكانى استخدام هاتف غرفته؛ لأتصل بمكتب الاستقبال وأطلب منهم إبلاغ الشرطة. وبينما كنت أنتظر، أحتضن طفلتى وأهدئ من روعها، شكرت الله على ما أمدنى به من قوة وهداية. فبدون إلهامه الحكيم، كان من الممكن أن يحدث شىء مروع.

وفى اليوم التالى، تعرفت على اللص من خلال قرطه غير العادى فى قسم شرطة شيكاغو أثناء وقوفه فى صف المجرمين، وعلمت أنه كان يطارد الزوار المغتربين عن المدينة ويعتدى عليهم (معتقدًا أنهم سيغادرون المدينة عما قريب ولن يكونوا متواجدين للتعرف عليه). كانت الشرطة تراقب الفندق، وبالتالى كان من السهل عليهم القبض عليه بسرعة، وعندما سألنى المحقق كيف استطعت النجاة من الاغتصاب، أخبرته بأننى دعوت الله فقط واستجاب الله لدعائى ومن ثم ألهمنى بالتحدث إلى اللص، وأوضحت له كذلك أننى خشيت أن أتصارع معه حتى لا يؤذى طفلتى، فأخبرنى بأننى أحسنت صنعًا حين تواصلت مع المجرم - بحيث ساعدته على أن يرانا كبشر لا أشياء.

وحيث إننى لا أرغب فى أن يؤذى اللص امرأة غيرى، لقد أدليت بشهادتى أمام القاضى فى جلسة الاستماع الأولى. وعندما اتصلت بزوجى القلق بأوريجون، أشعرنى دعمه المطمئن بالراحة. ولحسن الحظ، لم يكن علىّ الرجوع من أجل حضور محاكمة المجرم، فقد قدم باقى الشهود أدلة مقنعة، واقتنع بها القاضى.

وعندمـا عـدت إلى منـزلى بأوريجـون وإلى دار العبادة، أخـبرت إحداهن عن المعجـزة: "لقـد هدأ الله من روعـى، وألهمنى الشجاعة وأعاننـى على التركيز على مـا أفعل. وفى اليوم نفسه، كانت الشرطة تراقـب الفندق بالمصادفة، ومن ثم كانوا قادرين على القبض على من كان ينوى اغتصابى". فأومأت بحكمة، بينما احتضنت طفلتى العزيزة، وكانت عيناها الصغيرتان الجميلتان تبتسمان لنا، فهمست السيدة قائلة: "سيحمينا الله، ما دمنا ندعوه".

~ كارول ستريزر



بين يدى كبير الجراحين

الشدائد تجعل المرء يتعرف على حقيقة نفسه.

~ كاتب مجهول

لماذا شعرت بأننى غاية فى القذارة؟ فأنا لم أر نفسى أبدًا شخصًا يجمع بين القوة والصحة، ولكن فى عام ٢٠٠٢، وعندما بلغت سن الخامسة والثلاثين، لم ترهقنى رحلة الأميال الخمسة التى قطعتها بالدراجة فى الليلة الماضية بهذا القدر من قبل، فقد شعرت بضيق شديد فى الصدر. وكعادة العديد من الرجال الذين يواجهون مشكلات صحية، أنكرت وجود أية مشكلات صحية أعانيها، وذهبت إلى عملى كمنتج سينمائى، وظللت أئن طوال اليوم.

عندما عدت إلى منزلى واستلقيت على السرير، بلغ الألم بصدرى ذروته، وكان شيئًا غاية فى الخطورة، فذهبت إلى أحد مراكز الخدمات الطبية العاجلة، وبعد إجراء مجموعة من الفحوصات، شعر الأطباء والممرضات بالحاجة إلى دخولى إلى غرفة الطوارئ بسرعة.

وبعد مرور أسبوع تخلله إجراء عدد لا حصر له من الفحوصات، حدد كبير أطباء القلب بالمستشفى أن لدى مرضًا نادرًا فى الشرايين يسمى التهاب الشرايين تاكاياسوس، وسمى بذلك نسبة إلى الطبيب اليابانى الذى اكتشفه لأول مرة عام ١٩٠٨، والمرض عبارة عن التهاب يؤدى إلى ضيق وخلل فى الشريان الأورطى وبقية الأوعية الدموية الكبرى المتصلة بالشريان الأورطى، وإذا ترك هذا المرض دون علاج، فقد يتفاقم؛ حيث إن غالبية ضحايا هذا المرض يصابون بنوع ما من العجز حتى مع تلقيهم العلاج، ويواجهون قيودًا فى ممارسة أنشطتهم اليومية الطبيعية.

قــال الأطبـاء إن حالتى "مثيرة للاهتمام" من النـاحيــة الطبية. لم أرغب فى أن أكـون "حالة مثيرة للاهتمام" بـل أردت أن أكون حالة مملــة ذات مشكلات صحية طفيفــة أو دون مشـكلات علــى الإطــلاق. وخلال العامــين التاليــين، خضعت لأربع عمليات قسطرة، كان من بينها ثلاث تتعلق بعمل رأب وعائى وتركيب دعائم؛ لتبقى شرايينى التاجية المعرضة للخطر مفتوحة، لكى لا أتعرض لأزمة قلبية.

فى شهر أبريل من عام ٢٠٠٤، وأثناء تواجدى بالعمل، وجدت شيئًا يشبه البقعة فــى إحدى عينــىَّ، كان كنقطة صغيرة لم أستطــع تنظيفها أو إزالتهــا، وأثناء اليوم بــدأت هذه النقطة تتسع، وفى نهاية اليــوم أدركت أنى أواجه مشكلة خطيرة بحاسة الإبصــار. بعدهــا أخبرنى طبيــب العيون بأنى مصــاب بالتهاب العصــب البصرى الإقفــارى. أسميت هذه النقطة بسكتة العين. وكان السبب الأساسى فى هذا المرض هو أن المرض الذى أصابنى أعاق تدفق الدم إلى رأسى، والوعاء الدموى الذى ينقل الدم إلى العصب البصرى الأيسر قد حدث له انسداد، مما تسبب فى حدوث تلف لا يمكن معالجته. وكانت عينى اليسرى عمياء تقريبًا، وكان لا بد من فعل شىء حاسم لعلاجها.

وبعــد وقــت قصــير، تم اتخــاذ الترتيبــات لإجــراء عمليــة استبــدال الأوعيــة الدمويــة بمستشفــى جامعة ميتشجــان، وكان الجراح الذى سيجــرى لى العملية هو الدكتــور "ديب" وهو أحد أمهــر أطباء القلب بالجامعة، حيث قــام بإجراء عمليات جراحيــة لشخصيــات مرموقة تعيش فى ميتشجان. كان الهــدف من إجراء عمليتى هــو استئصال شريانــى الأورطى والشرايــين الواقعة تحت الترقــوة وأحد شرايينى السباتيــة (الموجودة فى العنــق)، واستبدالها ووضع شرايــين صناعية مكانها. هذه العمليــة تستغرق وقتا طويلا، وعــادة ما تكون غاية فى الخطــورة. وهناك مخاطرة كبــيرة بأن تؤدى إلى إصابتــى بأزمة قلبية أو ربما أموت أثنــاء العملية. وإذا لم أجر هذه العملية، فسيصبح الأمر أكثر خطورة.

ربمــا تؤرق هذه الظروف مشاعر غالبية الناس، وقد يستطيع القليل منهم تحمل معرفــة الحقيقة المفزعة لموقف كموقفــى هذا، ولأنى بشر من لحم ودم، بدأت أغرق فى بحر اليأس، ولكن لحسن الحظ وقعت ثلاث مفاجآت أنقذتنى من الغرق فى هذا الظلام الدامس.

أمــا الأولى، فهى أنى عــثرت على بطاقة بريدية غير عاديــة، وكنت آخذها معى أينمــا ذهبت. كانت البطاقة عبارة عن رســم لـ"نيثان جريين" بعنوان " كبير طاقم

الأطبـاء". كان الرسـم يُظهر رجلاً حكيمًا واقفا فى غرفـة عمليات متقدمة، ويقوم بإرشـاد الطبيب الذى يجرى الجراحـة للمريض. ظللت أدرس وأتأمل هذا الرسم لعدة أسابيع، وأربط بينها وبين عمليتى الجراحية، وعندما كنت أشعر بالخوف مما قـد يحدث، كنـت أخرجها من جيبى وأنظر إليها ثانية، وأدركت أنى سواء بقيت حيًا أم مت أثناء العملية، فأنا بين أيد أمينة، إنها يد كبير طاقم الأطباء.

أما الثانية، فهى أنى وطدت صداقتى مع رجل مر بمشكلة طبية أشد خطورة من مشكلتـى؛ حيث ضاعت وظيفة "سين" ونفـوذه وعلاقاته الأسرية حين علم بإصابته بـورم خبيث بحجم الليمونة ينمـو داخل مخه. ولكن "سين" خضـع لعملية جراحية كبـيرة، وتبعتها أشهر من النقاهة. بعد ذلـك أصبح شخصًا شاكرًا لربه وزوجًا وأبًا وموظفًا أفضـل. وكان قصة حية لنجاح الطب، وكان، فى أحلك الأوقات، يجود علىّ بوقته ويمدنى بالدعم والنصيحة والأمل الذى كنت فى أمس الحاجة إليه.

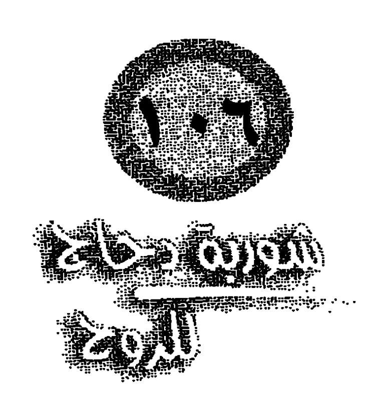
وقبل إجراء عمليتى الجراحية بقرابة الأسبوع، خرجت لتناول الغداء مع مجموعة مـن أصدقائى المقربين، وتناولنا غداءنا فى أحد أقـدم المطاعم الخاصة بمدينتنا، وهـو من النوع الذى تملؤه رءوس الحيوانات المحنطة، وسقفه مطلى بالقصدير، وبه مشـرب خشبى ضخـم مأخوذ من شجرة واحـدة. استمرت الضحـكات واللحظات الجميلة حتى المساء، ثم ذهبنا إلى منزل أحدنا لنؤدى صلاتنا.

بـدأ أصدقائـى، واحدًا بعد الآخـر، يدعـون الله لى وللطبيـب والممرضات وكل مـن بالمستشفى وعائلتى. وأخبرت أصدقائى بعد ذلـك بأننى شعرت بأنهم كالرجل الصالـح الذى يرفع يديه بالدعاء أثناء المعركـة، وكلما كان يرفع يديه بالدعاء يظل النصـر حليفًا لقومه. وعندمـا أصاب الرجل الصالح التعب، جـاء أصحابه ورفعوا ذراعيـه، حتى يظل هو وقومه منتصرين. كانت دعوات أصدقائى بمثابة أيد ترفعنى لأعلى، فلم يتسن لى أن أسقط، بل كنت قادرًا على الصعود فقط، ولم يكن أصدقائى يتركوننى لأسقط، وكان صراعى مع المرض بين يدى الله.

فـى الليلة التى سبقت العملية الجراحيـة، نمت نومًا هادئًا. والأمر المثير للغرابة هـو أنـى لم أكـترث بما يمكن أن يحـدث فى غرفـة العمليات. إذا نجحـت العملية فسأكـون ممتنًـا لله، وإذا فشلـت، فسأنتقـل إلى مكان أفضل. وبعـد ثمانى ساعات نجحـت العملية الجراحية، فقد أزالوا الشرايين القديمة، وتم استبدالها، ولم أصب بأزمة قلبية، وفى الوقت المناسب تم لى الشفاء. وكانت عينى اليسرى لا تزال كفيفة، ومـا زلت لا أستطيع استعادة نشاطى كما كنـت أريد، ورغم ذلك فحياتى تكاد تكون

طبيعية، وأضف لذلك أنه أصبحت لدى حماسة للاستمتاع بالحياة أكبر من ذى قبل، وأستمتع بكل لحظات حياتى، رغم علمى بأن الحياة هشة وغالية. وأتمنى لكل الناس ألا يصابوا بأمراض مزمنة، ولكنى أعلم أنه أمر ليس باستطاعتهم تفاديه، وكل تحد يحمل فى طياته درسًا عن الأمل والانتصار.

~ ماثيو بى. كين



وظيفة لـ روى

يجب علينا أن نتقبل خيبة الأمل المحدودة، ولكن إيانا وفقد الأمل الذى لا نهاية له.

~ الدكتور مارتن لوثر كينج

هــذه الأيام قاسية علــى العديد من النـاسـ، فالطرد من العمــل، والرهن العقارى، والمرضـ، والتفكك الأسـرى يصيب الناس على اختلاف أعمارهـم، ويؤدى بالعديد مــن النـاسـ إلى الشعور باليأس التام، بينما يجلب علــى الآخرين السعادة والسكينة رغم الظـروف القاسية. صديقـى "روى" أحد هؤلاء الأشخاصـ، فرغم أن تقلبات الحيــاة آذته كثيرًا مؤخرًا، فإنه لا يــزال محتفظا بابتسامته، ويتحدث مع كل الناس بهدوئه المعهود.

تقابلنــا الصيف الماضى فى مكتب التوظيف المحلى، وبينما كنت أبحث فى شبكة الإنترنــت عن عمل، سمعت صوتــا جهوريًّا ومحببًا عند الحاسب المجاور يقول: " هل لديك قلم رصاص يمكننى استخدامه؟".

أدرت وجهى عن شاشة الحاسب بحثا فى الغرفة عن مصدر هذا الصوت الرنان. فرأيــت "روى" يجلس فى الجانب الآخر المقابل لى، وكان شابًّا نحيلًا يرتدى ملابس عادية، وكان عاطلا مثلى. بدا على هذا الشاب أنه معتاد العمل البدنى الشاق، ولكنه يتحدث بلا أخطاء لغوية كأكاديمى دمث.

تساءلت بدافع من الفضول عن نوع العمل الذى يبحث عنه، فأخبرنى بأنه يبحث عن وظيفة كرجل دين فى جنوب شرق الولايات المتحدة، لقد أصبح "روى" الآن رجل دين، ولكنه كان يعمل فى السابق كأستاذ جامعــى، ومساعدًا لحاكم ولاية فلوريدا فــى السابق كان متزوجًا، ولديه منزل جميــل به أثاث فاخر، أما الآن فيعيش "روى"

حياة بسيطة خالية من معظم الأشياء التى يمتلكها بقيتنا، أو يريدون امتلاكها، أو اعتادوا امتلاكها، ومن يراه لأول مرة قد يظن أن "روى" يواجه حظًا سيئًا، ولكنه لم يتحدث عن هذا أبدًا.

كانت هناك ابتسامة مشرقة تعلو وجه "روى" طوال محادثتنا. عاد "روى" إلى بلدته مؤخرًا بعد سنوات من الغربة، وتعطلت سيارته فى مكان ما فى المدينة، فقام بجرها بعربة أخرى إلى منزله، وأخبرنى بأنه عندما سار نحو متجر لقطع غيار السيارات لإحضار القطع اللازمة لإصلاحها، قام شخص ما بسرقتها من ساحة منزله.

بعد اختفاء سيارته، علم أنها أُخذَت إلى مكان محلى لإعادة تدوير السيارات. وفى حالة من الرعب، بحث "روى" هذا الأمر واكتشف أن سيارته أصبحت جزءًا من كومة كبيرة من المعادن المقطعة إلى جانب العديد من المركبات الخربة، وقد اشترى مركز إعادة التدوير سيارته على أنها خردة، واللص هو من أخذ الثمن، وفقد "روى" سيارته.

وعندما تم التعرف على مرتكب الجريمة، سأل "روى" رجال الشرطة إن كان بمقدورهم فعل شىء، فأجابوه هم والنائب العام بأنها قضية خاسرة، والآن رغم كونه عاجزًا عن فعل أى شىء فإنه لم يفقد الأمل، فهذه العقبة الكبيرة لم تعجز "روى"، وقال: "حسنًا، هذه طبيعة الحياة".

وبعد مرور بضعة أيام، حصل "روى" على دراجة، وكان يركبها عند ذهابه إلى مقابلات العمل، وعند قيامه ببعض الأعمال المؤقتة التى يحصل عليها فى أماكن متفرقة. ذات يوم، قاد دراجته إلى مكتب التوظيف، وكعادته قام "روى" بربط دراجته بسلسلة وقفل أثناء قيامه بالبحث عن عمل عبر شبكة الإنترنت، وعندما كان مستعدًّا لمغادرة المكان، ركب دراجته، ولكنه تذكر أنه نسى قبعته بجانب جهاز الحاسوب. وخلال الدقائق المعدودة التى استغرقها "روى" لإحضار قبعته، سرقت الدراجة.

ومرة أخرى وقع "روى" ضحية للصوص المركبات، ولكن هل غضب "روى"؟ لا، قال إن اللص ربما كان بحاجة إلى المال أكثر منه، وعلق قائلا: " أنا ما زلت أملك ساقين قويتين، وبإمكانى المشى".

مرت عدة أسابيع قبل عودتى إلى مكتب التوظيف، وعندما وصلت، سألتنى إحدى صديقاتنا نحن الاثنين عما إذا كنت قد سمعت آخر الأخبار عن "روى"، وأخبرتنى

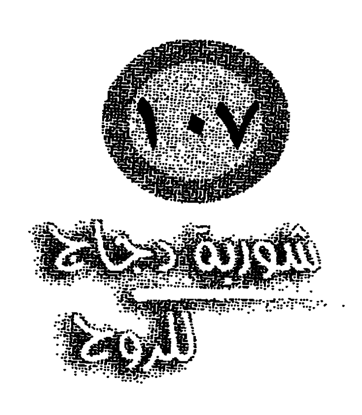
بأنــه قد حصل على دراجة جديدة تسير بمحرك، وفى اليوم التالى لحصوله عليها، قــرر ركوبها عند ذهابه لمقابلة عمل. ولسوء الحظ، كانت الدراجة تعمل بالكهرباء، وفرغ شحن بطارياتها.

ومــن المثـير للدهشة أنه عندما بدأ "روى" بدفــع الدراجة ذات المحرك إلى آخر الشــارع، مــر أحد سائقى شركة "جــود ساماريتان" بشاحنته بجــواره وعرض عليه أن يقلــه بالشاحنة، وعندما وضع الدراجــة ذات المحرك فى مؤخرة الشاحنة، أكمل الرجلان رحلتهما. وعند أول إشارة مرور حمراء، اضطر سائق الشاحنة إلى ضغط المكابــح بسرعة وبشدة، مما أدى إلى فتح بــاب الشاحنة الخلفى، ومن عم ارتطمت دراجــة "روى" بالرصيــف بشــدة، وتحطمــت بدرجــة لا يمكن إصلاحهــا، و"روى" المسكين اضطر مرة أخرى إلى الاعتماد على قدميه فى التنقل حيثما شاء.

بعــد سماعى عن ســوء الحظ الذى أصاب "روى"، سألتُ "روى" رجل الدين عن سبــب وقوعه ضحية لهذه الأحداث، فذكرنى بقصــة أصدقاء سيدنا "أيوب" الذين أرادوا أن يعرفــوا لماذا أصابه كل هذا البلاء الشديد. رددت عليه قائلا: "إن اسمك روى وليســ أيــوب"، فــكان رده: " كان لله فــى كل العصور رجــال صالحون تعرضوا لــلأذى، وقصصهــم شاهــدة على صلاحهــم رغم الابتــلاءات التــى واجهتهم فى حياتهــم، وهــذا يذكرنا بأن الحــوادث يمكــن أن تصيب بل تصيــب بالفعل الرجال الصالحين، وعلينا أن نكون مستعدين لما يمكن أن يصيب أيًّا منا".

وفور سماعى هذه الكلمات، أخبرت "روى" بأننى سوف أقوم بسرد قصته.

~ ماريا آر. لاتسون



المالك الأخير

الإيمان يرى ما لا يمكن رؤيته، ويؤمن بما لا يُصدق، ويصدق المستحيل.

~ كاتب مجهول

قلت فى قرارة نفسى وأنا أرشف من فنجان القهوة الصباحى: هذا يوم جميل آخر أقضيه فى الجنة. لقد افتقدت العيش فى دفء الشمس بولاية فلوريدا وكنت مشتاقة إلى دفن قدمىَّ فى رمال الشاطئ البيضاء، وعدم مغادرتها ثانية، وعندما رشفت آخر رشفة من قهوتى، دق جرس الباب، لقد كان زوجى "ديفيد" واقفًا أمام الباب، يحمل بين ذراعيه صندوقًا كبيرًا. أين سيارة الشركة؟

قال لى: "فقط دعينى أدخل يا "كارين"، كل شىء على ما يرام" تُرَى ما الذى كان يتحدث عنه؟ ما الذى على ما يرام؟ وعندما وضع الصندوق الذى يفيض بكل متعلقات مكتبه على الأرض، سمعته يقول: " لقد طُردت من العمل... وفعلوا هذا بأربعة موظفين من طاقم عملى أيضا".

كنت مذهولة، فلقد انتقلنا من ولاية ميتشجان إلى ساراسوتا بفلوريدا منذ ثلاثة أشهر، وكان ذلك عندما عُيِّن "ديفيد" نائبًا لرئيس شركة فرانشايزينج، أما الآن فقد فُصِل هو ومعظم طاقمه من العمل.

مرت أربعة أشهر دون أن تلوح فى الأفق أية بادرة أمل بالحصول على وظيفة جديدة،. رغم إرسال "ديفيد" سيرته الذاتية بالبريد الإلكترونى إلى الكثير من الشركات، فإنه يبدو أن لا أحد بحاجة إلى توظيف نائب رئيس. بدأ رصيد مدخراتنا فى الحساب البنكى بالتناقص سريعًا، وظل "ديفيد" يقول لى: لا

تقلقـى، سوف نتدبر الأمر" محاولًا طمأنتـى، وعندما جاء رجل الدين ليمد لنا يد العـون، استمر "ديفيـد" بقوله: "سوف نتدبـر الأمر، فهناك أشيـاء يمكننا بيعها للوفاء بالتزاماتنا".

عندمـا شعر رجل الدين بنبرة الكِبْرِ فى صوت "ديفيـد"، أجابه بطريقة لطيفة قائـلا: " إذا ضاقـت بك الحال حتـى تبيع متعلقات العمة"تيليسـ" الأثرية فتوقف؛ فـإن الله لا يريـد لك أن تبيـع كل ما تملكه، وصنـدوق المساعـدات الخيرية موجود لمساعدتك". أعلم أنه يصعب على نفس "ديفيد" تلقى مساعدات من أى أحد، فلقد كان هو دائمًا من يقدمها، والآن عليه أن يعلم ما يعنيه الشعور بتلقيها.

عندمـا أنفق ابننـا "ميشيل" ما بقى فـى حسابه البنكى، ليسـدد ثمن شهر من إيجار المنزل، أدركنا حينها أنه لا يمكننا تأجيل إخبار أصحاب المنزل بما حدث أكثر مـن هذا، فقد قمنا بتأجير منزلهم لمدة عـام حتى عودتهم فى الصيف القادم. إلى أين سنذهب، وماذا سنفعل؟ فقام "ديفيد" بالاتصال بهم.

كان جوابهـم: "لا تفكـروا فى الرحيل! إننـا نعلم أن "ديفيد" سـوف يتمكن من الحصـول علـى عمل آخر، وعندمـا يحدث هذا، يمكنكـم السداد". هل مـا أسمعه حقيقـى؟ هـذان الزوجـان لا يعرفاننا جيدًا، وقابلانـا لأول مرة عندمـا وقعنا على العقـد، وعندما استمرا بطمأنتنا، بدأنا نشعر بطمأنينة إلهية، فمن الواضح أن الله اختار لنا هذا المكان خصيصًا منذ عدة أشهر.

كنـا نستمر فـى المشى على الشاطئ لفترات طويلة، فهـذا يساعدنا على أن نظل مدركـين لرعايـة الله لنا. وكانـت الأمواج ترتطـم بأقدامنا برقة كأنهـا تهمس: "لا تقلقـوا، لا تقلقـوا". وكان مشهد غروب الشمس الرائع وهـى تغوص فى مياه الخليج الهادئـة، دائمًا ما يذكرنى بعظمـة الله وسلطانه، ونحن نعلم أنه كما يتحكم فى المد والجزر، فإنه يتحكم فى كل شىء فى حياتنا.

مر أكثر من شهر، ولم تلح فى الأفق أية بادرة أمل لعثور "ديفيد" على عمل، وكان عملى فى مكتب العقارات يؤمن لنا الطعام والشراب، والوقود لسيارتنا، ولكنه لا يفى بالتزاماتنا الكبيرة.

كان قلبى يشعر بالحزن على "ديفيد"، فأنا أعلم أنه رغب بشدة فى أن يكون هو عائـل الأسـرة مثلما كان من قبل، وأصبحت مدركة للغايـة كيف يمكن أن تتأثر عزة نفس الرجال بسهولة، وكنت أدعو وأقول: "يا إلهى، ساعدنى على أن أشعر بما يشعر بـه "ديفيد" وأن ألبى حاجاته العاطفية." وكنت أعلـم أن "ديفيد" يستمد قوته من

الله، وودت أن أكـون أنا أيضًا مؤثرًا إيجابيًّا عليه أيضًا. وكان إخلاص أحدنا للآخر أكبر من ذى قبل.

ذات صبـاح استيقظنا على صوت عاصفة تقذف بالأمواج نحو الشاطئ القريب. وعندمـا توقفـت العاصفة، قررنـا أن نقوم بجولـة لننظر ما خلفته تلـك العاصفة. وبينمـا كنا نتجول علـى الشاطئ ويدانـا متشابكتان، لاحظنا وجـود زوجين آخرين قادمـين نحونا. قـال لى "ديفيد" وهو يعتصـر يدىَّ: "إنهما يبـدوان كمالكى المنزل اللذيـن يسكنان شيكاغو!" وعندما اقتربا منا، قلنـا: " يا لها من مفاجأة أن نراكما هنا! هل تقومان بقضاء عطلتكما؟".

كان هنـاك شـىء مـا يشعرهما بالخجـل، فقـالا: "كلا، لقـد استأجرنـا شقة بالقرب من الشاطئ لمدة شهرين، ثم سنقوم فى الصيف التالى، برعاية منزل أحد أصدقائنـا" وعندما بدأنا فى إبـداء الاحتجاج، استمرا فـى كلامهما قائلين: "لقد غيرنـا خطـط انتقالنا، ولا نريدكما أن تظنـا بأن عليكما الرحيل قبـل انتهاء موعد العقـد فى شهر أغسطـس، ولهذا السبـب لم نخبركما بوجودنا هنـا". وحين ألقينا التحيـة، وسار كل منا بعيدًا عن الآخر، شعرنا مرة أخـرى بأننا مغموران بكرمهما. كيف يمكن أن يشملنا عطف كهذا من أناس لا نعرفهم جيدًا؟

والآن مضـت عشرة أشهـر على "ديفيد" وهو بدون عمـل، وسينتهى عقد المنزل قريبًا. كنا نواجه مرة أخرى حقيقة أنه ليس لدينا مكان ننتقل للعيش فيه.

وذات صبـاح، حينما كنت أصلـى، واتتنى فكرة وهى أنـه بإمكانى فحص سجل الإيجارات بمكتـب العقارات. وبدافع من الفضول، بدأت البحث عن شقة مكونة من غرفتـى معيشة، مدركة أنه يمكننا العيش فى مـكان أصغر. ولفت نظرى إعلان عن شقـة تطل على خليج المكسيك. هل يمكننا حقًّا أن نطل على مشهد لخليج المكسيك؟ كنت أهوى بشدة رؤية جمال تلك المياه ذات اللون التركوازى المتلألئ وهدوئها، فهى تبـدو كأنها تجلٍّ لوعـد الله بالسلام، فقد ورد فى أحد الكتـب القديمة مقولة تنص علـى:" استمد سعادتك من الله، وسـوف يمنحك ما يهواه قلبك". يا إلهى، امنحنى الشجاعة! فالمحاولة لن تضرنى.

ومـع أننا لا نعلم كيف سيمكننـا الترتيب لهذا الأمر، إلا أننا ذهبنا لرؤية الشقة. وأثنـاء دخولنـا من الباب رأينـا ستائر ذات لـون أزرق داكـن، وسجاجيد ذات لون أخضـر مائل إلى الاصفرار مطعَّـم باللون الوردى الفاقـع، وكان ورق الحائط قديم الطـراز، والستائر باهتة الألـوان. جعلنى ذوقى الرفيع وعينـاى المميزتان للديكور،

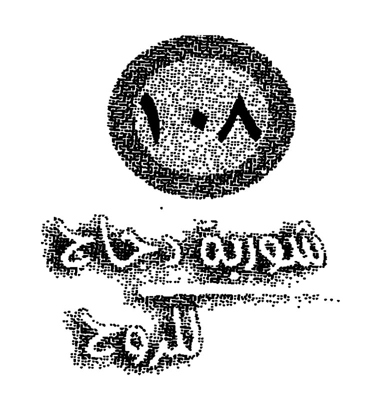
أحجـم عندما كنت أقوم بجولتي. ولكنـي أدركت أن مساحة الأرضية مناسبة لأثاثنا والمنظـر. لقد كان مشهد الخليج جميلا. هل يمكننــا العيش فى هذا المكان كما هو؟ إنــه بحاجـة ماسة لإعادة تصميم الديكـور. وماذا لو... وماذا لـو سمح لنا صاحب الشقة باستبدال السجاد، والستائر، وورق الحائط فى مقابل ستة أشهر من الإيجار، ودون دفع مقدم تأمين؟

لم تسمع سمسارة العقارات شيئًا كهذا من قبل، فكيف يمكنها أن تقدم هذا النوع من العروض على مالك غريب عن المدينة؟

كان الوقـت ينفد منا، فليس أمامنا سوى بضعة أسابيع قبل أن نضطر للانتقال. ثـم جـاء الرد من عنـد الله، فـأولا عُرض على "ديفيـد" شغل وظيفـة بشركة ذات امتيـازات تقـع فى أتلانتـا. ولأنهم يريدونــه أن يكون ممثلًا لهم فـى ميدان العمل، فسيمكننـا البقاء فـى فلوريدا، ثم قامت سمســارة العقارات التـى تشعر بالإحباط بإعطاء الفرصة لـ"ديفيد" للتفاوض مع مالك الشقة، وحصلنا على عقد إيجار لمدة ثـلاث سنـوات دون زيادة فى قيمة الإيجـار، ودون دفع مقدم، وحصلنـا على إقامة مجانية لمدة ستة أشهر فى مقابل تغيير ديكور الشقة مثلما أردنا بالضبط.

وعندمـا جلسنا للاستمتاع بمشهد الخليج، كانت قلوبنا تجيش بالشكر والعرفان لله؛ فهو لم يلبِّ حاجاتنا وحسب، بل حقق لنا أمنيات قلوبنا، وكان عائلنا، فهو السيد الأعظم!

~ كارين آر. كيلبى



السيارة ديمون

إن الإيمان يُسَكِّن الروح، ويرشدها، ويشفيها.

~ آرثر ريمبود

عشت مع "جلين" طوال عشر سنوات قبل أن نفترق بالمعروف، وخلال تلك السنوات العشر، قام بتربية ابنتى "ميارا" كما لو كانت ابنته هو، ورزقنا أيضًا بولد.

خلال الفترة التى أمضيناها معًا، كان يمتلك سيارة مميزة من طراز دودج ديمون عام ١٩٧٢. وقد بذل الدماء والعرق والدموع من أجلها، وقمت بمساعدته بقدر ما أستطيع، وبعد أن اكتملت السيارة أصبحت رائعة الجمال، وكنت أحبها كثيرًا، فقد وهبها لى. وبعد عام من قيادتى هذه السيارة الرائعة، اضطررت إلى مقايضتها بسيارة أكثر كفاءة منها فى استهلاك الوقود، وقمت ببيعها لشخص من خارج المدينة. لقد اشتقت إلى سيارتى الديمون، ولكنى لم أكن قادرة على تحمل تكاليف استهلاكها للوقود، ثم حاولت العثور عليها لبرهة، ولكنها انتقلت من مالك لآخر مرات عدة. والآن كل ما بقى لدىَّ منها بعض الصور والذكريات.

بعد انفصالنا، ظللت أنا و"جلين" مقربين، وطالما وجدته شخصًا يجيد الحكم على الشخصيات أثناء فترة ارتباطنا. فى حين كنت أنا نادرًا ما أتحلى بالحكمة عند اختيار أصدقاء "حقيقيين"، فغالبًا ما كنت أجتذب الأشخاص الطفيليين الذى يتطلعون إلى نيل منفعة من وراء أخلاقى الحميدة وكرمى. وللأسف مات "جلين" بعد صراع طويل مع مرض السرطان، وكان ذلك بعد فترة قصيرة من ارتباطى بـ"برايس".

مضت خمس سنوات على ارتباطى بـ"برايس" حتى الآن، ونحيا معًا فى سعادة غامرة، ولكننا رغم هذا تعذبنا كثيرًا حتى استحققنا هذه السعادة. بدأ تعارفنا فى

إحدى الحفلات، وقد كان مرحًا وجذابًا وغاية فى الوسامة، وأحببته بعد مرور وقت قليل على تعارفنا، ثم أصبح الخروج للحفلات عادة كريهة أدمنتها.

وبعد استمرارنا مدة عام فى الإنفاق على هذه الحفلات، أصبحنا بلا منزل يأوينا، وانتقلنا للسكن فى منزل أمى، وكنا حينها فى فصل الصيف، لذلك أقمنا خيمة فى مشتلها الذى تبلغ مساحته ألفًا وخمسمائة قدم مربعة، ومعنا كل متعلقاتنا محشوة حشوًا فى الأرفف التى أزيلت منها النباتات خصيصًا من أجلنا. وكان طفلاى يعيشان مع عائلة أخرى ومع بعض من أصدقائنا خلال الشهرين الأولين من خسارتنا المنزل.

كان ذلك الوقت عصيبًا جدًّا بالنسبة لعائلتى الصغيرة، وكنت أنا و"برايس" نتعارك بصورة مستمرة على أتفه الأمور، وكنا نسىء لبعضنا كثيرا. ولا يسعنى سوى تخيل مقدار الألم الذى سببته لأطفالى، والآن أبكى كلما فكرت فى هذا. وكان انغماسى فى الشراب والمخدرات قد أعمانى عن رؤية ما نفعله بأنفسنا، وما يفعله كل منا بالآخر، وما نفعله بكل من حولنا.

فى النهاية، عثرنا على شقة صغيرة، ولكننا استمررنا فى معاملة بعضنا الآخر بشكل سيئ. وذات مرة تحدث "برايس" فى لحظة من اللحظات عن الانفصال، فلم أبدِ تمسكى به، ومهما يكن الطريق الذى كنت أختاره، فقد كان يلازمنى فيه، ودائما ما كنا معًا.

وبعد مرور أربع سنوات من الفوضى والإهمال والإساءة، عزمنا على الخروج من الحياة الكئيبة التى صنعناها لأنفسنا. وبعد عراك كان غاية فى الشدة لدرجة أنه تحول إلى إيذاء جسدى، انفصلنا. وبعد مضى أسبوع، عاد "برايس" شخصًا جديدًا عازما على الخروج من نمط الحياة السيئ الذى كان جزءًا منه، وانتشال المرأة التى أحبها معه، ولقد أنقذنى بمعنى الكلمة.

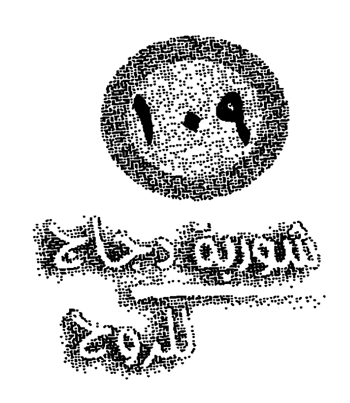
يعمل "برايس" الآن عملًا بدوام كلى، وأنا أعمل طوال اليوم فى المنزل كأم، وقد امتنع كلانا عن الشراب والمخدرات، وأصبحنا بصحة جيدة وسعيدين، ويتطلع كلانا إلى المستقبل.

عندما كنت أتساءل عن سبب استمرارى فى هذا الارتباط الفظيع رغم أنه بدا فى بعض الأوقات كأن أحدنا سيقتل الآخر لا محالة، كنت أجيبهم بهذه الكلمة: الأمل.

خلال عامين من ارتباطنا، كانت تساورنى شكوك يكاد القلب لها أن ينفطر حول محبة "برايس" لى؛ فلم أكن أثق به، ولم أكن أؤمن بأنه صادق معى. ذهبت إلى قبر "جلين" ذات يوم، وبحت له بمكنونات صدرى، وأخبرته بكل ما كان يدور بينى وبين "برايس" وطفلينا، وأثناء بكائى قلت له: "يا "جلين"، لطالما كنت أرى فيك الدقة فى الحكم على الناس، والآن حان دورك، فأنا أحتاج إليك لأن تساعدنى، وتخبرنى إن كان "برايس" صادقًا فى ما يقوله عن نفسه. هل هو صادق معى؟ هل يحبنى حقًّا؟ وهل يمكننا تجاوز كل هذا؟ أريد منك أن تظهر لى علامة تبرهن لى بها على أنه الشخص المناسب. ولا بد أن تكون هذه العلامة واضحة لدرجة لا يمكننى إغفالها؛ فأنا لست ذكية جدًّا هذه الأيام. من فضلك أرسل لى علامة لا يمكننى إغفالها لأعلم أن "برايس" هو الشخص المناسب!".

وفى اليوم التالى، كانت السيارة القديمة الدودج ديمون ١٩٧٢، التى صنعها "جلين" من أجلى، واقفة أمام منزل أمى.

~ بيتى هاريجان



العيش بصورة حسنة مع الله ومرض التليف الكيسى

فى وقت المرض تستجمع الروح قواها من جديد.

~ مثل لاتينى.

لقد قال الأطباء لوالدى خبرًا مدمرًا عندما ولدتُ، فقد علم أبى وأمى أننى مصابة بمرض التليف الكيسى. قال الأطباء إننى لن أعيش حتى أبلغ الثالثة عشرة من عمرى. ومرض التليف الكيسى هو مرض وراثى يصيب الرئتين، والإصابة به تعنى أننى سأمضى من ثلاث إلى أربع ساعات يوميًّا فى العلاج التنفسى وتناول العديد من الأدوية، وعندما بلغت العشرين عامًا، أصبت بمرض السكر المتعلق بالتليف الكيسى، وهو أحد المضاعفات التى تحدث للبالغين المصابين بهذا المرض. والإصابة بمرض السكر تعنى مواصلة تعاطى عقار الأنسولين، وممارسة التمرينات الرياضية والحرص فى تناول الطعام. وإذا لم أعتن بنفسى، فعلىَّ أن أواجه عواقب وخيمة من كلا المرضين.

والآن بلغت الواحدة والثلاثين، وهو ما يعنى أننى عشت ثمانى عشرة سنة فوق ما توقعه لى الأطباء. وعندما بلغت الثالثة والثلاثين، تخرجت من جامعة شمال تكساس. وأنا أعمل حاليًّا مدرسة لرياض الأطفال، وأُعَلِّمُ أطفالا تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة والرابعة. إنى أحب ممارسة التمارين الرياضية وأن أحيا حياة كلها نشاطًا. أنا أبدو سليمة الجسد وقوية، أما خلف هذا المظهر، فأنا أصارع مرضين

يمكنهما أن يجعلا حياتى غاية فى الصعوبة، لذا رفضت أن أدع هذين المرضين يؤثران على حياتى.

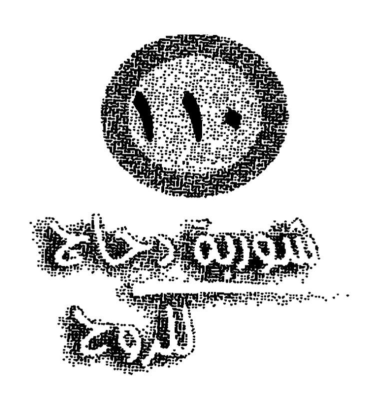
كان مرض التليف الكيسى صعبًا بالنسبة لى فى بعض الأحيان؛ لأنى أصاب بنوبات سعال لا تتوقف حتى ولو لبضع دقائق، وحدوث نوبات السعال هذه التى لا يمكننى التحكم فيها يصيبنى بالحرج فى الأماكن العامة؛ فالناس يظنون أنى مريض أكثر مما أنا عليه، ويظنون أن مرضى معد، ويظل الناس يحملقون بى أيضا حتى يتوقف السعال. وكنت أشعر بالإحباط عندما يصيبنى السعال أثناء حديثى أو أثناء قيامى بالتدريس؛ لأنه لا حيلة لى لإيقافه. وكان علىَّ أن أمضى أسبوعا على الأقل فى المستشفى من كل عام بسبب مرض التليف الكيسى. وكانت تفوتنى أعياد الميلاد العائلية والإجازات والعمل؛ الأمر الآخر الذى يشعرنى بالإحباط هو أن التليف الكيسى يجعلنى عرضة للمرض والتعب بسرعة، وإذا سهرت حتى وقت متأخر فى ليلة ما، أو أمضيت أسبوعًا مشحونًا بالعمل، كنت أحتاج إلى النوم مبكرًا لمدة ثلاثة أيام على الأقل، والراحة فى أيام عطلات العمل.

لم تضعف إصابتى بمرضين من عزيمتى؛ لأنى اخترت التمسك بأملى فى الله. وكنت أبحث عما هو حسن فى كل شىء، واخترت أن أكون بصحبة أناس إيجابيين، وحاولت ألا أقبع فى الجوانب المظلمة من حياتى، وتوجهت إلى الله كى يساعدنى على نيل راحة البال. تتحدث الكتب الملهمة عن نيل السعادة من خلال المحاولة؛ فهى تطور الشخص الناضج، وتكمل الإيمان.

وأينما تثبط عزيمتى فى القيام بالمتطلبات الطبية لمرض التليف الكيسى ومرض السكر، كنت أقرأ فى كتاب الله كى يمدنى بالأمل. وإلى جانب هذا الأمل، كنت ألاقى الكثير من التشجيع والدعم من عائلتى ومن الأصدقاء. لم تمنعنى إصابتى بمرضين من عيش حياة كاملة وسعيدة، فعندما كنت فى المدرسة الثانوية، كنت كبيرة المشجعات لفريق المدرسة البطل، بل تلقيت جائزة وطنية من رابطة كبار المشجعين بأمريكا. قصصت عليهم قصتى، فحصلت على تصفيق حاد من أكثر من أربعمائة وخمسين من كبار المشجعين، عندما أخبرتهم كيف أن الله ساعدنى خلال الأوقات العصيبة التى مررت بها أثناء إصابتى بمرض التليف الكيسى.

كنـت أعيش وحيدة فـى شقة خلال سنوات الدراسـة الجامعية؛ نظرا لحصولى علـى الرعاية الطبية المتقدمة لمرضـ التليف الكيسى، وما كنت أظـن أنه سيمكننى العيشـ وحـدى أو التنقـل بحرية، ولكننـى استمتعـت بالرحلة المثـيرة إلى نيويورك وهوليـوود وعالم ديزنـى ومركز تسوق "مـال أوف أمريكا"، وكنـت أتطلع لمعرفة ما يخبئه الله لى فى المستقبل.

~ ريبيكا فيليبس



المصدر

إن الإيمان مبنى على ما تعلم بوجوده، لذلك يمكنك الوصول إلى ما هو بعيد عنك.

~ كالين هايتور

كنت أمضى وقتًا عصيبًا محاولة انتزاع الخوف من قلبى.

كنت أستحق نيل ساعة من الاسترخاء، لذا استلقيت على الفراش محاولة قراءة مجلة ملهمة، ولكنى لم أستطع الكف عن القلق بشأن الإيجار والفواتير المستحقة السداد فى غضون ثلاثة أيام.

كنت أنا وزوجى "وين" ماهرين فى المبيعات، ولكن بدا مؤخرًا أن كل شىء حاولنا الحصول عليه قد تغير من النجاح إلى الفشل؛ فحالة الكساد لم تكن تساعدنا، ورغم أننا عملنا بجد، ودعونا الله كثيرًا، فإن ذلك الأسبوع كان محبطًا. وكانت مستحقات المبيعات التى حققناها تسدد ببطء، وبعضها لم يتم، وبدا الجميع كأنهم يتآمرون علينا قائلين: "انتظروا لما بعد بداية الشهر حتى نقرر". وكانت النقود تتسرب من بين أيدينا بسرعة رهيبة مهما كان مقدار حرصنا عليها.

" يا إلهى، ساعدنا، إنى أحاول أن أزيد من إيمانى بك، ولكنى أعلم أن السماء لا تمطر أموالًا، وأعلم من أين يأتى المال، وإذا كان عملنا بجد لا يكفى لسد احتياجاتنا، فماذا سنفعل؟" حاولت الغصة التى فى حلقى أن تنفجر فى صورة بكاء شديد.

توجه "وين" إلى المرآب لينهى بعض الإصلاحات فى سيارتنا، وهذه نفقات أخرى لم تكن فى الحسبان. قال لى: " وضعت مغرفة من الطعام فى كل طبق من أطباق الكلاب، وأغلقت الباب، يمكنك فتح الباب حين يحين موعد طعامها". كان يعلم أنى شديدة الحرص فيما يخص موعد تقديم الطعام لها.

ولكن ما لم يضعه "وين" فى الحسبان هو أن كلبنا "تافيس" أصبح هائجًا عندما رأى أن هنــاك طعامًــا لا يمكنه الوصول إليه، ولأن الطعــام كان دائمًا ما يثيره، فقد أخــذ يدفع الباب بأنفه ثم بمخلبه، ولكن مزلاج الباب كان مثبتًا بإحكام، وظل يطيل النظــر بالباب كما لو أنه يتمنى فتحه، وأدركت بخاطرة من الإلهام أنه " كان ينظر إلى الغــذاء بــدلا مــن أن ينظر إلى مصدر هــذا الغذاء"، "فلمــاذا لم يأتى ليطلب منــى؟ بإمكانــى أن أفتح له الباب بسهولة، ويمكننــى أن أطعمه من الحاوية التى بها طعــام الــكلاب الموجودة فى المــرآب أو من المطبخ أو من مطعــم ماكدونالدز، أو من أماكــن أخرى لا يعلمهــا، فأنا بالنسبة له مصدر لا ينتهى أبــدًا للطعام، ولكنه يركز انتباهه على مغرفة من الطعام لا يستطيع الوصول إليها."

" هــل هذا مــا أفعله يا إلهى؟ هل أسلــك كل السبل لجنى المــال وأنا أغفل سبيل المالك والمصدر لكل تلك الأشياء؟ وكنت أقول إنى أثق بك، ولكن بعدها أقوم بحساب مصــادر رزقى عندما تظهــر لى، وأنسى أنــك تملك سبلًا ووسائــل لا يمكننى حتى تخيلها".

ظللــت أراقب بهدوء لبضع دقائــق عندما استمر "تافيســ" بالنظر إلى الباب، وأخــذ يئن بصوت رقيق، وحاول دفع الباب مــرة أخرى بمخلبه. متى سيدرك أنه لا يستطيــع فعل هذا بنفسه؟ وهل سيأتى إلىّ؟ وكــم سيستغرق من الوقت حتى يدرك الأمر؟

وفــى النهاية همست لــه بصوت رقيق:" يــا "تافيس"،أخبرنى بمــا تريد!". هز أذنيه عند تعرفه على صوتى، ولكن كان لديه عمل مهم يقوم به، ثم رقد على الأرض بصــبر، ولكن عينيه لم تغفلا عن الباب. "يا "تافيســ"، تعال وأخبرنى بما تريد!". هز أذنيه مرة أخرى، ولكنه لم يعرنى انتباهًا.

كان الله يهمس فى قلبى أيضًا. "تافيس ينظر إلى المشكلة، وليس إلى الحل". ثم اتضحت لى الأمور، فقد كنت أقوم بالأمر ذاته. منذ متى والله يهمس باسمى:"انظرى إلىّ، ولا تنظرى إلى المشكلة...".

ثــم سألته بصوت عال:" يا تافيس، ماذا تريــد؟" فنظر إلىّ ثم نظر إلى الباب، وبعدهــا جــرى نحوى حتــى منتصف الحجــرة، ولكنه عــاد لينظــر إلى هدفه بعيد المنال.

وهمســت قائلة: "هذه مشكلتى أيضًا يا إلهى، أريد أن أنظر إليك ولكنى منهمكة فى مشكلتى، ولم أستطع التحرر منها لأتفرغ لدعائك".

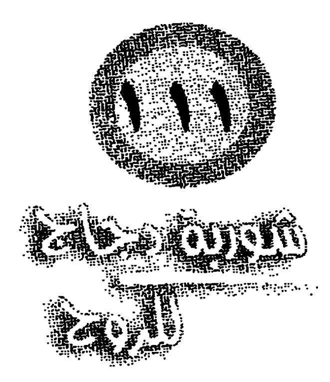
"يـا تافيس، تعال وأخبرنى بما تريـد!". جذبت انتباهه نبرة صوتى الحازمة فى النهايـة، وبنظرة مفاجئـة نابعة من حسه عدا ناحيتى وظل يهـز رأسه ويئن محاولاً بـذل ما بوسعـه لـ"يتحدث". فلقـد تذكر مصـدر طعامه، وبإلهامـه لى عثرت على مصدر رزقى.

وبعد حملى صديقى المدلل، همست له: "أنا أعلم كيف يُفَتَحُ هذا الباب، ولماذا لم تأت لى من قبل؟" وعندما ملأ وجهى بالقبلات، قلت:" وأنت تعلم يا إلهى كيف تفتح لنـا الأبواب، ولا أعلـم بالضبط كيف سيمكننا دفع مستحقاتنا فى الأسبوع المقبل أو الشهر المقبل، ولكنى أعلم أنك أنت مصدرنا، وأنك تعلم السبيل لذلك".

وفـى الصباح التـالى، أجاب "وين" على الهاتف:" البرمجيـات التى أعلنا عنها الأسبـوع الماضى؟ نعم، لا يزال لدينا بعض منها. عشرة؟ نعم، توجد لدينا بالمخزن. نعم، بعد ظهر اليوم سيكون موعدًا مناسبًا. سنقابلك حينها". قمنا برقصة احتفال حول المطبخ، ونحن نضحك ونشكر الله. لماذا يجب علينا الاندهاش؟ فلقد كان المال الذى سنحصل عليه مساويًا للقدر الذى كنا نحتاج إليه لتسديد الإيجار والفواتير.

ولعـدة مرات بعـد ذلك الوقت، كان الله يلبى حاجاتنـا بطرق تثير الدهشة، ولم نكن نعلم أبدًا ما سيفعله، ولكننا نعلم الآن بلا شك أين هو مصدر رزقنا!

~ إيفى ماك



أمنية الهندباء في رأس السنة

حتى أمنيات النمل تصل إلى السماء.

~ مثل يابانى

قال لى ابنى: "أماه، أسرعى وتمنى أمنية!".
وأمسك زهرة الهندباء برقة وحنان.
كتمت حزنى وأجبته: "ليس الآن".
"فبالأمانى لا تُقضى الديون أو تُرجى العودة إلى العمل".

فقال بصوته الطفولى : "أماه، لكن".
"هناك شىء عليك أن تدركيه".
واقتلع إحدى أوراق الزهرة البيضاء، وتركها تطير فى الهواء.
فرددت، ولا يزال حزنى من حظى السيئ يتملكنى: "دعنى فأنا غاية فى الانشغال".
"فبالأمانى لن أتمكن من شراء معاطف للشتاء، أو أملأ طبقك بالطعام".

فأمسك يدىَّ بشدة وقال: "لكنها مهمة، يا أماه".
ثم نظر إلى ورقة الزهرة الناعمة البيضاء التى ما زالت تطير فى الهواء.
وأجبته، ويدأ عقلى يتشتت: "ألن تتوقف؟".
"إن تلك الأمنيات لن تعيد بيتنا ولن تعيد والدك!".

فقال لى فى النهاية: "بلى، ستفعل. فلتصبرى وسترين!".
ثم اقتلع ورقة أخرى أو اثنتين، وأطلقهما فى الهواء.

بدا وجهه غاية فى الإخلاص، وأومأ إيماءة صغيرة.
"نصف هذه البذور يذهب لتحقيق الأمنيات، والنصف الآخر يصعد إلى السماء".

" أريد أن أتمنى أمنية كبيرة، والله يعلم أنى أؤمن بقدرته على تحقيق الأمانى.
وإذا كنت حقًا من الصالحين، فسيلبى رغباتى.
وسيعطينى كل ما أريد.
ويضع كل ما تمنيته بين يدى بينما يحتفل الجميع بذلك".

وقفت حزينة أفكر، ولا أدرى ما أقول له.
فلم أرد تحطيم قلبه مرة أخرى ونحن فى العيد.
همس بشىء ما بصوت رقيق، ثم نفخ فى الأوراق الهشة.
وقال: "مهما كان ما سيهبه الله لنا ... فمن المؤكد أنه سيكفينا".

بدأت شفتاى ترتعشان، وجثوت على ركبتى.
وطوقته بذراعىَّ، وضممته لفترة طويلة.
ثم ضممنا أيدينا معًا على أوراق الأزهار، وأطلقناها إلى عنان السماء.
ثم أرسلنا الأمانى المليئة بالرجاء كتلك البذور إلى السماء.

~ ماديلين كوديريك



أوقات صعبة، وأشخاص أقوياء

تعرف على المشاركين

تعرف على المؤلفين

شكر وتقدير

نبذة عن سلسلة شوربة دجاج للروح

شاركنا

تعرف على المشاركين

حصل **كريستوفر ألين** على شهادة الماجستير من جامعة وسط ولاية تينيسى، التى تخرج فيها عام ١٩٩٤، ونال جائزة عن مقال بعنوان The Myth of Masculine Conscience وعن مجمل إنجازاته البارزة فى دراسته للأدب. كتب "ألين"، الذى يعمل كمدرب بإحدى المؤسسات فى ألمانيا، فى أدب الخيال والأدب الساخر، الذى يعد مواد تعليمية لدورات تعليم اللغة الإنجليزية كلغة ثانية.

أما **ديانا إم. أماديو** فهى كاتبة نالت العديد من الجوائز عن كتبها وقصصها ومقالاتها، وهى تعيش فى نيوهامبشاير مع زوجها "لين"، وأبنائها "أنجيليك" و"أنتونى" و"ديزيرى"، وأحفادها "برودى" و"تافين" اللذين يعيشان بالقرب منها، وكان والدها "جيروم شميت" مؤلفًا شهيرًا، وكانت أمها "جوزيفين شميت" أكثر الكتاب غزارة فى الإنتاج الأدبى على الإطلاق... وكانت معظم كتاباتها عبارة عن خطابات لعائلتها.

تعيش **روندا آرمسترونج** مع زوجها وقطتيها فى ولاية آيوا. وبعد تقاعدها عن العمل كإخصائية اجتماعية بإحدى المدارس، أنتجت مؤلفات إبداعية فى الأدب الواقعى والشعر وأدب الخيال. وتم نشر ثلاثة من أعمالها فى الأدب الواقعى مؤخرًا فى جريدة *Des Moines Register*، وهى تهوى أيضًا ممارسة الرقص والتواصل مع العائلة والأصدقاء. ويمكن مراسلتها على عنوان البريد الإلكترونى التالى: ronda.armstrong@gmail.com.

وسوف تنهى **بريندا باراجاسد** دراستها الثانوية فى عام ٢٠١١، وهى متفوقة فى كل موادها الدراسية، وفخورة بحصولها على متوسط درجات قدره ٠ , ٤ درجة. تهوى "بريندا" ممارسة رياضة الكرة الطائرة، وتمضى وقتها مع العائلة والأصدقاء، وتأمل فى الالتحاق بكلية كبيرة بعد إنهاء دراستها الثانوية.

تعيش **كيرى آر. بارنى** مع جارتها "كولى ماكيوجد"، ومع العديد والعديد من نباتات المنازل الصحية فى باويل بت بولاية أوريجون، ويسعدها أن تقول إن آخر ما بقى من "بريان" - وهو نبات من فصيلة جولدن بوثو - لا يزال بخير.

جليندا بريت، ترجع جذورها إلى شمال جورجيا، فنانة وشاعرة وكاتبة. وكتيبها الذى يحمل عنوان *When The Sap Roses* معروض للبيع حاليًّا بموقع Amazon.com بالإنترنت، وعملها الفنى يعرض بموقع Yessy.com، ظهرت كتابات "جليندا" فى *Woman's World* و *Nostalgia* و *Farm and Ranch Living* و *Rural Heritage* و *Living With Loss* وغيرها من المجلات.

يعيش **إم. جاريت بومان** وزوجته على بعد ميل واحد من أقرب طريق بريف نيويورك، وقد تقاعد مؤخرًا عن عمله كأستاذ جامعى للغة الإنجليزية بكلية مونرو للمجتمع بروتشيستر بنيويورك. وهو مؤلف كتاب *Ideas and Details* والعديد من المقالات التى نشرت فى كل من مجلات *Sierra* و *Yankee* و *New York Times*.

كتبت **إليزابيث بوجارت** عن تجربة العنف الأسرى التى مرت بها نيابة عن كل السيدات اللاتى يعانين منه فى كل مكان، وقد كتبت بصورة محترفة عن بيئة العمل، وقد نال شعرها وأدبها الواقعى جوائز من منظمة عظماء كتاب دالاس ومنظمات كتاب فلوريدا. ورغم عشقها لولاية تكساس، فإنها تعيش فى ولاية فلوريدا مع زوجها "جراى"، وعنوان بريدها الإلكترونى هو texasgirlb@gmail.com.

تعد **جولييت سى. بوند** إخصائية اجتماعية مؤهلة ومؤلفة لكتب الأطفال. وهى مؤلفة كتاب *Sam's Sister* وهو كتاب مصور عن اعتناق مبدأ الانفتاح على العالم، وقد نشرت أعمالها ضمن أعمال مشتركة أخرى. ولطالما ألهمتها القوة المغيرة التى تحويها القصص الجيدة، وترجى زيارة موقعها على شبكة الإنترنت juliетcbond.tripod.com.

تعيش **مارسيا آى. براون** فى مدينة أوستن بولاية تكساس، وهى أرملة تعمل ككاتبة حرة، وكانت تقوم بنشر القصص العائلية فى المجلات والصحف والمختارات الأدبية التى من بينها سلسلة *شوربة دجاج للروح*، لمدة خمسة عشر عامًا. وهى عضوة بالرابطة الوطنية لاتحاد الكاتبات والكتاب الأمريكان بتكساس. وعنوان بريدها الإلكترونى هو Wordeze@yahoo.com.

تعمل **إيرين بودزنيسكى** كممرضة مختصة بالعمليات الجراحية بمستشفى مدينة نيو إنجلاند. وتم نشر عملها فى العديد من كتب سلسلة *شوربة دجاج للروح*، وفى موقع Heartwarmers4u.com على الإنترنت وفى *HeartTouchers*، وتمت استضافتها فى إذاعة نايتساوند.

يعد **جون بى. بوينتيللو** كاتبًا نُشرت له قصص قصيرة ومقالات وقصائد شعر. وبمشاركة أخيه "لورانس بوينتيللو" قام بتأليف رواية *Reproduction Rights* والمجموعة القصصية القصيرة التى بعنوان *Binary Tales*. ويمكن مراسلته عبر البريد الإلكترونى jakkhakk@yahoo.com.

تعد **رينى بورجاردت**، التى ولدت فى المجر، كاتبة حرة ذات سمعة واسعة، ونُشرت كتاباتها فى العديد من كتب سلسلة *شوربة دجاج للروح*، ومختارات أدبية متفرقة ومجلات أخرى. وهى تعيش فى الريف وتحب الحيوانات والطبيعة وإمضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء. ويمكن مراسلتها عبر البريد الإلكترونى renieburghardt@semo.net.

تعيش **كاثى كامبل** فى منطقة جبال مونتانا مع حيوانات حمار الماموث وكلاب الكيشوند و بعض القطط الصغيرة. وهى كاتبة أنتجت الكثير من المؤلفات عن مرض الزهايمر، ونُشرت قصصها فى العديد من المجلات الموجودة على شبكة الإنترنت. "كيث" مؤلفة مساهمة فى سلسلة *شوربة دجاج للروح*، وفى العديد من المختارات الأدبية، ومجلة *Rx for Writers*، وفى الصحف الطبية. وبريدها الإلكترونى هو: kathe@wildblue.net.

كتبت **ليه إم. كانو** فى مجلة *Transitions Abroad* ومجلة *MAMM Magazine* وكتاب *Chicken Soup for the Breast Cancer Survivor's*. حصلت على شهادة البكالوريوس فى اللغة الإسبانية من جامعة كاليفورنيا إيرفين، وشهادة الماجستير فى التربية من جامعة كاليفورنيا سانتا كروز. ودَرَّسَت اللغة الإسبانية واللغة الفرنسية بلاجونا بيتش فى كاليفورنيا. ويمكن مراسلتها عبر البريد الإلكترونى: leahmc@hotmail.com.

ليندا إس. كلير كاتبة حازت الكثير من الجوائز، ومؤلفة للعديد من كتب الأدب الواقعي. نُشرت أول رواية لها بعنوان *The Fence My Father Built* (بدار أبينجدون للنشر) في أغسطس عام ٢٠٠٩. وكانت تُدَرِّس فن الكتابة لطلبة الجامعة في مدينة يوجين بولاية أوريجون، حيث تعيش مع عائلتها، وخمس قطط مشاغبة. يمكنك زيارة مدونتها على شبكة الإنترنت على الموقع التالي: http://godsonggrace.blogspot.com.

تعمل **هاريت كوبر** ككاتبة حرة ومعلمة. وهي متخصصة في كتابة الأدب الواقعي الإبداعي والمقالات. وقد نُشرت أعمالها في العديد من مختارات سلسلة *شوربة دجاج للروح* مثلما نُشرت في الصحف، والمجلات والدوريات والمواقع الإلكترونية. وغالبا ما تتناول في كتاباتها موضوعات الصحة والتغذية والأسرة والقطط والبيئة.

يعمل بيللي كوتشينز مدرسًا للموسيقى وأسلوب صب القهوة والكتابة، وهو يعيش في مستوى أقل من مستوى دخله بشقة في منطقة دالاس مع زوجته وطفليه. ويمكنك قراءة العديد من مقالاته التي تتحدث عن كونه زوجًا ووالدًا لأسرة متعددة الأجناس في مدونته: goggycoffee.blogspot.com.

تمتلك **ليسلي كينينجهام** خبرة مهنية تزيد على السبعة عشر عامًا في إدارة ورش عمل للتنمية الشخصية وتطوير برامج التعليم وتوجيه الأفراد والمؤسسات لتحقيق أحلامهم غير العادية. وهي متحدثة يحب الناس سماعها، وموجهة للحياة الشخصية، أهل للثقة ومستشارة للأعمال. يرجى التواصل معها عبر بريدها الإلكتروني: leslie@liveandloverichly.com.

كاي داي زوجة وأم متفرغة. كانت تعمل ممرضة، ولكنها الآن تهتم بتحقيق أهدافها الأدبية، فهي تهوى القراءة والكتابة في مدونتها، وتحضر اجتماعات جماعة Words for the Journey Writers Guild، وتحب مشاهدة المناظر الطبيعية لجبال كولورادو الصخرية. وتقوم "كاي" حاليًا بكتابة أول رواية لها، ويمكن مراسلتها على البريد الإلكتروني: keep1hope@comcast.net.

ظلت **دينيس إيه. ديوالد** تمارس الكتابة فى التسويق الدينى لمدة تزيد على العشرين عامًا، وظهرت أعمالها فى أماكن عديدة من بينها الإذاعة. وهى تحب عائلتها وزيارة دور العبادة وتستمتع بالأماكن المفتوحة وبالقراءة وبحيواناتها المدللة، ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: denise-a-dewald@yahoo.com.

ظلت **شارون دونوفان** تمارس الكتابة إلى أن فقدت بصرها. كان الفن هو شغفها فى الحياة، وقد بُعث أملها من جديد، فبدلًا من قيامها برسم صورها على ألواح الرسم، أصبحت ترسم صورها بالكلمات. زوروا موقعها الآتى: www.sharonadonovan.com.

تخرجت **كريستينا دايموك** فى جامعة أوتا، وحصلت على درجة البكالوريوس فى العلاقات العامة. وهى قارئة نهمة، تستمتع بالقراءة فى جميع المجالات. لديها أربعة أولاد وكلب وقطتان وسبع دجاجات. حياتها مليئة بالجنون، ولكنها رائعة.

طافت **كريستن إيبرهارد** حول العالم كعارضة أزياء قبل عودتها إلى نيو يورك؛ لنيل شهادة ليسانس الآداب من جامعة فوردهام، وتعيش حاليًّا فى كاتسكيل ماونتينز حيث تدير تجارة صغيرة، وذلك بعد أن تنتهى من تدريبها لفريق كرة القدم الذى يعد ابنها أحد لاعبيه، وألهمتها مواهبها وروحها الإبداعية أن تساعد الآخرين على تحويل العقبات إلى فرص.

رغم كونها كفيفة، تألقت **جانيت بيريز إكليس** فى العمل مترجمة فورية للغة الإسبانية، وكمتحدثة دولية وكاتبة ومؤلفة لكتب *Trials of Today, Treasures of Tomorrow- Overcoming Adversities in Life*. ومن منزلها فى فلوريدا كانت تستمتع بالخدمة الدينية، والقيام بنزهات على شاطئ الكاريبى مع زوجها "جين". ويمكن زيارة موقعها: www.janetperezeckles.com.

جينى إيجرز تشعر بدفء وسعادة دائمين طوال شتاء ألاسكا المظلم الطويل برفقة زوجها "شاون". حيث يستقبلان الشتاء بإقامة المعسكرات وصيد أسماك السلمون. كتابها القادم الذى يحمل عنوان *The Prodigal Wife* يتم الآن إعداده للنشر، وهو يتحدث عن زوجة نادمة تبغى التصالح مع عائلتها، ولكنها تقابل برفض عنيف. يرجى التواصل معها عبر البريد الإلكترونى: hjs01234@aol.com.

قامت **جيل إيسنوجل** بنشر مؤلفاتها الشعرية المسماة بـ *Coastal Whispers* و *Under Amber Skies* و *Beside Still Waters* . وقد نشرت أعمالها فى المجلات والجرائد ووسائل أخرى من بينها العديد من البرامج الإذاعية. وهى تعيش فى مدينة تكساس بولاية تكساس مع عائلتها وحيواناتها المدللة. وترجى زيارة موقعها الإلكترونى على: www.authorsden.com/jillaeisnaugle.

تسكن **آنى مانيكس إيتمان** كاليفورنيا الشمالية مع ابنيها. وتكتب فى العديد من الصحف المحلية، وتهوى الموسيقى وركوب الخيل وقراءة الكتب الطريفة. تقوم حاليًا بتأليف كتب هزلية عن طفولتها، ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: eitman@mindspring.com.

تعيش **تيرى إيلدرز**، وهى إخصائية اجتماعية حاصلة على رخصة طبية، بالقرب من مدينة كولفيل بواشنطن مع زوجها "كين ويلسون"، ومع كلبيها وثلاث قطط. ولأنها عضو عام فى لجنة ضمان الجودة الطبية بواشنطن، فقد تسلمت جائزة رابطة الخريجين لخدمة المجتمع التى تمنحها جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس لعام ٢٠٠٦، وذلك عن عملها مع هيئات السلام. ويمكن الاتصال بها عبر بريدها الإلكترونى: telders@hotmail.com.

تعد **بيتسى فين** فنانة ومصورة فوتوغرافية حاصلة على شهادة فى التصوير الفوتوغرافى، وصُنفت من بين أمهر سبعة مصورين فوتوغرافيين فى ميتشجان لعامى ٢٠٠٨ و٢٠٠٩. وعملها، أى إستوديو التصوير الخاص بها، يقع فى جنوب شرق ميتشجان. وتحب "بيتسى" كل ما يتعلق بالفن والقراءة ورياضة الغطس وقضاء الوقت مع العائلة. ويمكن التواصل مع "بيتسى" عبر موقعها الإلكترونى: http://betsyfinn.com.

تعمل **كاثرين فليمينج** مديرة للعلاقات المؤسسية بواحدة من أغنى مائة شركة بالولايات المتحدة. وتعيش بنيو ميكسيكو مع زوجها وخمسة أطفال، وهى ناشطة فى الهيئات غير الهادفة للربح، وتقدم المساعدات لملاجئ الحماية من إساءة المعاملة الأسرية، ولمؤسسات رعاية مرضى السرطان، ولتلك التى تقدم الخدمات الصحية والإنسانية. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: kathrinfleming@yahoo.com.

تعد **سالى فريدمان** أحد المساهمين الدائمين فى سلسلة *شوربة دجاج للروح*، وهى تعيش فى مدينة موريستاون بنيو جيرسى، وأحيانا تقضى بها العطلات. وتظهر كتاباتها عن الحياة الأسرية كثيرًا فى الصحف الوطنية ومن بينها *The New York Times*. وهى أم لثلاث بنات، وجدة لسبعة من الأطفال الرائعين. وعنوان بريدها الإلكترونى هو: pinegander@aol.com.

شيرى جابا وهى إخصائية اجتماعية حاصلة على رخصة طبية ومدربة حياتية، ساعدت المئات من الناس على العلاج من الإدمان، وقد ظهرت فى برنامج قناة فى إتش وان والذى بعنوون *Celebrity Rehab2* مع الدكتور "درو" واستخدمت حسها الرفيع لمساعدة الأعضاء المشاركين.

تعيش **أمبر جارزا** فى مدينة فولسوم بكاليفورنيا مع زوجها "أندرو" وطفليها "إلى" و"كايلين". وتكتب قصصًا فى الخيال الدينى، وتأمل يومًا ما أن تحقق أحلامها بنشر أعمالها، وهى تعمل مساعدة إدارية لـ"أوتريتش" بدار العبادة بليكسايد.

تعد **مونيكا جيجليو** كاتبة عمود صحفى بإحدى الصحف وفنانة ماهرة ومصممة ديكور ومساهمة فى سلسلة *شوربة دجاج للروح*. وعمودها الموجود بجريدة محلية، والمسمى بركن "مونيكا"، يتصف بأنه هزلى ومعبر وملهم وذو رسالة إيجابية سريعة موجهة للقارئ. يمكنك مشاهدة أعمالها الفنية على الموقع التالى: www.monicagiglio.com أو عبر بريدها الإلكترونى: monicagiglio@oponline.net.

تقوم **تراسى جوليفر** بالكتابة فى المجلات والمختارات الأدبية، ومن بينها مجلة *Epilepsy USA* وسلسلة *شوربة دجاج للروح*. وكتابها A Minor Inconvenience مأخوذ من مذكراتها التى تحمل عنوان *Unplanned: a mother's journey through her daughter's pregnancy*. تسلمت منحًا من مؤسسة "ماكنايت" ومؤسسة "ليلى إندومنت" وعنوان بريدها الإلكترونى هو: tgulliver@citlink.net أو زوروا موقعها على شبكة الإنترنت tracygulliver.blogspot.com.

تقـوم **ليندا هانديـاك** بتدريـس التاريخ بمدينة مونتريال، وعملـت بالخارج أيضًا معلمـة للغـة الإنجليزيـة، وكمتطوعة بمشاريـع الصيانة، ويمكن معرفـة المزيد من المعلومـات عـن هذه الخـبرات التطوعية فـى كتابهـا *Green Travel Tips 101*، وفـى مقالاتهـا بمجلـة *Transitions Abroad* وفـى الموقـع الإلكترونـى التـالى: Matadotravel.com.

ولدت **بيتى هاريجان** وتربت فى مدينة بورت ألبيرنى بمقاطعة كولومبيا البريطانية، وهـى ربة منزل ولديها طفلان. ولطالما أحبت القـراءة، ووجدت راحتها ومتعتها فى السحر الذى تحويه القصص سواء أكانت خيالية أم واقعية.

لـورا هاريـس رائدة أعمـال ومؤلفة ومتحدثـة بارعة. هوايتها هـى تعليم أصحاب الأعمـال كيف يمكنهـم تأسيس أعمـال يشعر فيهـا الموظفون كأنهم هـم أصحابها ويعملـون بنـاء على هذا، ويمكـن التواصل معها عبر بريدهـا الإلكترونى: laura@lauraharris.com.

حصلـت **أبريـل هيد - كراسيـك** على بكالوريوس تعليم الفن مـن جامعة ولاية بيميدجـى، ودرجة الماجستير فى اللغة الإنجليزية من جامعة جوفرنرز ستيت . وهى تقوم حاليًّا بكتابة رواية عن خيال الشباب الناضج، تجرى أحداثها فى غابة تشيبيوا الوطنيـة بولاية مينيسوتا، ويرجى التواصل معها عـبر بريدها الإلكترونى: tkcik@aol.com.

تعيش **آن هـولـبروك** فى شمال غرب ولاية أكانساس، وقد نشرت لها الكتب التالية: *The Storyteller, The Ozarks Mountaineer, Writing on Walls Anthology II, Echoes of the Ozarks Volumes III and IV, Voices Anthology Volumes I,II*. وهى تقوم حاليًّا بتأليف كتب ملهمة لمرضى السرطان وعائلاتهم.

تلقـت **باتريشيا هيرتـادو** تعليمها بجامعـة بريجهام يـونج، وحصلت على درجة البكالوريوس فـى علم الاجتمـاع عـام ١٩٧٩ . وانتقلت مؤخـرًا إلى مجـال التعليم كمدرسـة مساعدة، وتستمتع "باتريشيا" بقـراءة الكتب الملهمة، والعمل مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، وكتابة القصص القصيرة، وإمضاء الوقت مع العائلة.

تعمل **روبى آيوبست** وهى زوجة سعيدة لـ"جون" وأم فخورة بابنها "نوح"، ككاتبة حرة ومتحدثة تعيش فى مدينة سينتينيال بولاية كولورادو، وهى عضوة فى جماعة Words for the Journey Christian Writer's Guild. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: robbieiobst@hotmail.com. أو عبر مدونتها www.robbieiobst.blogspot.com.

بونى جارفيس - لو ممرضة مؤهلة متقاعدة. استمرت حياتها المهنية طوال ثلاثين عامًا فى الجزر الكندية. وهى أم لولدين بالغين، وجدة لفتاة صغيرة، ويعيش الجميع فى الغرب الكندى، بينما تعيش هى وزوجها الآن فى مقاطعة نيوفاوندلاند ولابرادور بكندا.

تسكن **ريبيكا جاى** فى قلب ولاية كانساس المزدحمة. وهى أم لولد رائع، ولديها قطة ذات ألوان عديدة، وتهوى الغناء والبستنة وتناول أى شىء يحتوى على الفراولة والشوكولاتة.

تعمل **كريستى جونسون** ككاتبة حرة ومتحدثة، وهى تكتب فى *Tissues for Your Issues*، وهو عمود ملهم فى إحدى الصحف يستعرض الحياة والحب والتجمل من وجهة نظر دينية، وهى تقوم بتأليف كتابين واقعيين هما: *Finding Purpose Past the Pain* و *Breaking Up with Relationship Addiction*. قم بزيارة موقعها الإلكترونى: www.christyjohnson.org.

تعمل **جينيفر لى جونسون** ككاتبة حرة ومحررة، وتسكن فى مدينة بالتيمور بولاية ميريلاند. ويمكنك قراءة المزيد من كتاباتها الاقتصادية على مدونتها التالية: www.NextRichGirl.com.

تعيش **كارين كيلبى** فى مدينة كينجوود بولاية تكساس مع زوجها "ديفيد". وتعمل مدربة مؤهلة للتطوير الشخصى فى مؤسسة CLASServices, Inc، تعمل أيضًا كمتحدثة عن Stonecroft Ministries . وتحب "كارين" مشاركة خبراتها الحياتية ولها العديد من القصص المنشورة فى سلسلة *شوربة دجاج للروح*، ونُشرت لها أيضًا كتابات أخرى. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: krkilby@kingwoodcable.net.

حصــل **ماثيو كين** على بكالوريوس فى العلوم من كلية ويتــون، وشهادة الماجستير بالمراسلة من جامعة ريجينت. وكان يعمل كاتبًا ومحررًا فى مجلة *MOVIEGUIDE Magazine*، ويعمــل الآن منتــج أفــلام. وقــام بنشــر كتابــه الــذى يحمــل عنــوان *Reflections for Movie Lovers*، مــع ناشــرى موقع AMG عام ٢٠٠٤. ويمكن التواصل معه عبر بريده الإلكترونى: matthew@matthewkinne.com .

حصلــت **كاثــى كيتــس** علــى ليسانــس الآداب فــى اللغــة الإنجليزيــة مــن كليــة ماونــت سانت جوزيــف. "كاثى " التى كانــت تعمل مدرسة ومصممــة برامج، تحب التطــوع لخدمــة المجتمــع والبستنة والكتابــة. وألفت كتابًــا واقعيًّا للأطفــال بعنوان *The Minesweeper*، وهــو يتحــدث عــن مراهق يــؤدى الخدمة بالفرقــة الثامنة والثمانين للمشاة فى إيطاليا أثناء الحرب العالمية الثانية.

تعــد **كارين كوزمان** متحدثة ملهمــة، ومؤلفة نُشرت قصصها فى العديد من المجلات والكتب. يقدم كتابها عن التعنيف بالكلام، الذى يحمل عنوان *Wounded by Words*، القــدر المطلوب من التشجيع لضحاياه. وتحب "كاريــن" أحفادها والسباحة والبستنة. ويرجى التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: ComKosman@aol.com.

تعيشــ **مادلــين كوديريــك** فى ولايــة فلوريدا مــع زوجها وطفليهــا. وحصلت على درجــة البكالوريوس من جامعة فلوريــدا الشمالية، وماجستير فى الآداب من جامعة سانــت ليو. وهى عضوة فى جمعيــة كتَّاب ورسامى كتب الأطفال، وهى أيضًا خريجة معهــد أدب الطفــل. ويمكنــك معرفــة المزيــد عنها من خــلال زيارة الموقــع التالى: www.madeleinekuderick.com.

جــو لير كاتب ومتحــدث، يعيش فى مدينة مونتانا مع زوجتــه وأبنائه الثلاثة، حيث يحبون، كعائلة، التنزه سيرًا على الأقدام والتزلج وركوب الدراجات. ويمكن التواصل معه عبر بريده الإلكترونى:josephtlair@aol.com. .

تعيشــ **ســوزان لاميير** حاليًّــا فى مدينــة بارسيبانى بولاية نيو جيرســى مع زوجها "برين"، وثلاثة سرطانات بحريــة، والعديد من الأسماك. عملت "سوزان" مدرسة للغــة الإنجليزية ونادلــة ومراسلة صحفية ومنسقة للمعسكــرات اليومية. وهى تقوم

حاليًا بكتابة مجموعة قصص هزلية قصيرة. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: hunkoftin8@yahoo.com.

تعمل **جينى لانكاستر** كاتبة حرة، وتسكن فى مدينة لوفلاند بولاية كولورادو. وهى محبة للكتابة، وتشارك الجميع هذا الحب من خلال كتاباتها، وسرد القصص الأسبوعى على مجموعة مرحة من الأطفال الصغار، وطوال سبعة وثلاثين عامًا لم تتوقف عن ممارسة ألعاب الكلمات حتى وقت متأخر من الليل مع زوجها. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: bjlancast@msn.com.

استمرت **شارون لاندين**، وهى مدرسة متقاعدة فى إحدى المدارس الابتدائية، فى العمل مع الشباب من خلال كونها قائدة لمؤسسة 4-H طوال عشرين عامًا، ومراقبة القراءة وفن التدريس بالمدارس المحلية. إذا كانت لديك أية معلومات بشأن ابنها المفقود، يرجى الاتصال عبر البريد الإلكترونى: SLLandeen@theriver.com.

حصلت **ماريا لاتسون** على درجة الدكتوراة فى القانون من جامعة ولاية فلوريدا. وهى تعيش فى فلوريدا الوسطى مع زوجها، وابنهما البالغ من العمر اثنى عشر عامًا، ومجموعة من الحيوانات المدللة. وتعد هى وابنها مؤلفين ناشئين، ويبقيان نفسيهما فى حالة تحفيز ذهنى من خلال الجدال والمناقشة.

تعيش **هيثر بيمبرتون ليفى** مع زوجها وولدين شابين فى مدينة ويستون بولاية كونيتيكت. تخرجت "هيثر" من كلية سميث، وعملت كصحفية مختصة بقسم التكنولوجيا، ومحررة بجريدة، ونائبة رئيس لإحدى الشركات، وعملت بهذه الوظائف قبل أن تتفرغ للكتابة لمدونتها: MommyTruths.com. وهى مدونة تتناول أفكارًا عن تربية الأبناء.

ديانا لاورى مؤلفة شهيرة لا تتوقف عن الكتابة. أسعد أيامها هى تلك التى تقضيها فى اللعب مع ابنتيها فوق الرمال، وفى الاسترخاء وقت غروب الشمس برفقة زوجها، وتنهى يومها بكتابة بعض الأوراق من أعمالها. ويمكنك التواصل معها بحرية عبر بريدها الإلكترونى: drlowery@hotmail.com.

أليكسيس لوديمان طالبة فى الصف الثانى من المرحلة الثانوية. وهى تحب الكتابة، وتمارس هواية الكتابة منذ أن كان عمرها ستة أعوام، وهى تحب أيضًا مادة الرياضيات والعلوم والتكنولوجيا. وتحب أن تحفز أرواح الآخرين وأن تحافظ على شعورهم. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: alexisludeman@ yahoo.com.

أسست **ناتاليا لوسينسكى** أول صحيفة لها باسم *Nat's Neat News Notes* عندما كان عمرها عشر سنوات، ومنذ ذلك الحين عملت كمعدة برامج فى العديد من العروض التليفزيونية، وساعدت على إنتاج فيلم وثائقى بقناة History Channel. وقامت أيضا بكتابة سيناريوهات لأفلام ومسلسلات تليفزيونية وقصص قصيرة. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: writenataliainla@yhoo.com.

كانت **إيفى ماك** تعمل فى تقديم الاستشارات النفسية بدوام جزئى. وهى تهوى المشى برفقة كلبها، والقراءة والبستنة وكتابة القصص القصيرة من واقع الحياة والتاريخ والدين. تقوم حاليًّا بكتابة مجموعة قصصية ملهمة تحت عنوان *Puppy Tales and Other Parables*. ويمكن التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: eviemack@solutions-95.com.

كارين ماجوريس - جاريسون كاتبة حائزة على العديد من الجوائز ومتحدثة ومدرسة نُشرت قصصها فى مجلة *Woman's World* ومجموعة كتب *God's Way*. وفى دار نشر بارباور بليشنج، وفى عمود بصحيفة *King Features' syndicated* وغيرها من المطبوعات. وتستمد "كارين" إلهامها فى الكتابة من الله، ثم من عائلتها. يُرجى زيارة موقعها التالى على الإنترنت: www.soothingsouls.us أو التواصل معها عبر بريدها الإلكترونى: innheaven@aol.com.

تيم مارتين مؤلف لأربعة كتب وسبعة سيناريوهات سينمائية. ألف روايتين للأطفال هما: *Scout's Oaf* (بدار نشر Cedar Grove Books) وFast Pitch بدار نشر (Blitz Publishing) تقرر نشرهما فى عام ٢٠٠٩. ويمكن زيارة صفحته التالية على شبكة الإنترنت: timothymartin.org. أو يرجى التواصل معه عبر بريده الإلكترونى: tmartin@northcoast.com.

ميشيل ماكورميك تعمل حاليًا بمؤسسة دينية بعد أن حصلت على درجة البكالوريوس فى العلاقات العامة، والماجستير فى الصحافة. وهى تخطط لعمل دراسات دينية، وتأليف كتب عن الأدب الواقعى منذ أن كانت فى المرحلة الثانوية وحتى منتصف الثلاثينيات. ويمكنك مراسلتها بحرية عبر بريدها الإلكترونى: michellemccormick2@hotmail.com.

ليندا ماكوان أم لأربعة أبناء ومؤلفة كتاب *Cancer Rhymes With Dancer*، تصف نفسها بأنها شخصية انتقائية. وهى حاصلة على شهادة فى الفنون، وتحب رقصة الزومبا، والكتابة، والرسم، والسفر. يمكنك التواصل معها على بريدها الإلكترونى: cancerwithdancer.com.

استُلهمت قصة **دانيال ماكجرى** من خبراته مع نظام الرعاية التربوية. فقد بدأ ممارسة الكتابة فى سن مبكرة للتعبير عن نفسه، واستمتع بالعمل ككاتب مستقل إلى يومنا هذا. وهو مساهم أيضًا فى جهود إعادة تشكيل نظام الرعاية التربوية بولاية تكساس. تواصل مع دانيال عبر البريد الإلكترونى بعنوان daniel.mcgary@gmail.com.

سارة كلارك موناجل زوجة لبحار، وأم لثلاث بنات، ومستشارة فى علم النفس، وناجية من ورم خبيث بالمخ. لديها شهادة فى علم الاجتماع وشهادة ماجستير فى التوجيه. تتضمن أهدافها الشخصية التغلب على ورم المخ ونشر كتاب من تأليفها. يمكن التواصل معها على بريدها الإلكترونى sarahmonagle@gmail.com.

بيل موليس يكتب من المنطقة الشمالية لولاية كارولينا الجنوبية، تحيط به زوجته وأبناؤه. ظهر عمله فى مجلات: *Christian Science Monitor, Common Ties, The Ultimate Dog Lover*.

كارين مايرز كاتبة مستقلة تعيش بسان فرانسيسكو، كاليفورنيا. وهى من شاركت فى تحرير مجموعة المختارات الأدبية بعنوان *My Body of Knowledge: Stories of Chronic Illness, Disability, Healing, and Life*. تفضل بزيارة موقعها www.crackedbellpublishing.com أو بريدها الإلكترونى crackedbell@cracked sbcglobal.net.

جينيفر أوليفر كاتبة ومتحدثة محفزة، جاءت من مدينة كوبيراس كوف، بولاية تكساس، حيث تقوم هي وزوجها، الذى يقوم برعاية شئون المنزل، بتربية أربعة أطفال، وقد نشرت قصصها فى العديد من كتب *شوربة دجاج للروح* وغيرها من الكتب المؤثرة. وهى تهدى تلك القصة لجارتها الرائعة والحكيمة، دوريس مورجان.

لم تبدأ **لافيرن أوتيس** مزاولة الكتابة إلا فى منتصف الخمسينيات من عمرها، ولم تتعلم قواعد الكتابة الرسمية وتأمل فى أن تتلقى دروسًا فى الكتابة قريبًا. ولديها العديد من القصص التى تم نشرها فى مجلات *Country* و *Birds* و *Blooms*. ولديها هوايات أخرى تتضمن التصوير، والقراءة، ورعاية الحدائق، ومراقبة الطيور. يمكنك التواصل معها عبر البريد الإلكترونى lotiswriters@msn.com.

سارالى بيريل كاتبة وروائية معتمدة على المستوى المحلى وحاصلة على جوائز فى الكتابة. وهى تفخر بكونها مساهمة ضمن العديدين ممن شاركوا فى كتابة سلسلة *شوربة دجاج للروح*. تفضلوا بزيارة موقعها www.saraleeperel.com. وترحب سارالى برسائلكم على بريد إلكترونى بعنوان sperel@saraleeperel.com.

ديان بيرونى، حاصلة على ماجستير فى الأدب، تكتب وهى محاطة بالأطفال - لديها ستة عشر حفيدًا حتى الآن. ظهرت مقالاتها فى العديد من كتب *شوربة دجاج للروح* ودوريات (*Redbook, Catholic Digest, Our Family*، ومجلات شركات الطيران) وتخاطب ديان القراء الناضجين والشركات التى تسوق لهم الكتب. وبريدها الإلكترونى هو: grandma1Di@aol.com.

تلقت **ريبيكا فيليبس** شهادتها الجامعية من جامعة شمال تكساس عام ٢٠٠٢. وكانت تدرس للأطفال فى سن ما قبل المدرسة بإحدى المدارس بشمال تكساس. وتحب ريبيكا العلوم الدينية والخياطة والقراءة والتدريس وممارسة الرياضة ومجالسة الأهل والأصدقاء، وتفضل نشر الكتب والمقالات الملهمة.

جنيفير كوشا كاتبة قامت بنشر ما يزيد على أربعين كتابًا. وقد حاز كتابها *The Dog Lover's Book of Crafts* على جائزة مؤسسة DWAA لأفضل الكتب

فـى عــام ٢٠٠٢. وهـــى الآن كاتبـة مستقـلة ومحررة. تصفـح موقعها الإلكترونى www.jenniferquasha.com.

جينيفـر كويست مقاولـة عامة وكاتبة مستقلة وباحثة. وهى ترعى الآن مع زوجها خمسة أبناء متعددى المواهب فى بيتهما بكندا الغربية.

ناتالى جون رايلى أم معيلة لغلامين جميلين فى سن المراهقة، "بيللى" و "أليك"، وهـى مؤلفـة كتابـى الأطفـال، *My Stick Family, Helping Children Cope with Divorce*. تعيش "ناتالى" بمدينـة بيوريا، أريزونا ويمكن التواصل معها عن طريق البريد الإلكترونى على girlwriter68@hotmail.com.

سامانثـا ريتشاردسون تعيش غرب ولاية رود آيلاند، وهى الآن تدرس فى المرحلة الثانوية وتخطط لتأليف كتاب فى المستقبل.

ميشيـل روكر سيدة مولعة بحب الله وزوجهـا وأبنائها الأربعة والموسيقى والكتابة. نُشـرت كتاباتها فيما يزيـد على ٢٠٠ مجلة فى جميع أنحـاء أمريكا خلال السنوات الثـلاث الماضيـة. وهى الآن تسعى لنشـر كتاب ملهم ورواية. تفضـل بزيارة موقعها الإلكترونى www.mivhellerocker.com.

ديبى روبولو كاتبة مستقلة تسكن مع زوجها وطفليها بمدينة تكساس هيل كانترى. أثنـاء وقـت فراغهـا تمارس رياضـة المشـى، وتخوض مسابقـات الطهـى، وتزاول التصوير.

شـارون روزنبـاوم - إيرلـز تحمل شهـادة علمية فـى المحاسبة. نشـرت قصتها القصـيرة الأولى بعنوان "The Best Gift" بدار نشر *Whispers from Heaven* فـى أبريل من عام ٢٠٠٣. وهى الآن تقوم بتأليف روايتها الرومانسية الثانية. يرجى التواصل معها على البريد الإلكترونى SLREarls@aol.com.

أشلـى ساندرز كاتبة تُنشـر أعمالها وتعيش بولاية كنتاكى مع زوجها وابنتها، وطفل فى طريقـه إلى الحياة. يمكنك معرفة المزيد عن أعمالهـا على مدونتها الشخصية التى بعنوان www.bossanders.com.

هـولى سانفورد حصلت على شهادة فى المحاسبة لكن هوايتها المفضلة الأولى هى الكتابة. وهى حاليًّا تعيش بمدينة لويفيل، بولاية كنتاكى مع ابنيها، ميشيل ونيكولاس. تحب هولى مشاهدة طفليها وهما يمارسان الرياضة، وتحب السفر، والقراءة، وتأمل فى كتابة رواية طويلة فى المستقبل.

إيفـا شليسنجـر هى صاحبة الكتـب الصغـيرة، *Remembering the Walker and Wheelchair: Poems of grief and healing* (فينيشينـج لايـن بريس) و *View From Banilla Vanilla Villa* (طرحـت للنشـر فى ديسمبر عام ٢٠٠٩ بدار دانسينج جيرل بريس). وهى تعيش بمدينة بيركلى، كاليفورنيا.

إلـين إرنسـت شنايدر صاحبـة كتـاب *52 Children's Moments*، الذى يوجد علـى موقـع amazon.com، وهى المحررة الكبرى لموقع المناهـج الدراسية www.lesoontutor.com. وهى أيضًـا فنانة ترسم على القماش بالإضافة إلى الأخشاب والعلـب القديمة. ويمكـن التواصل معها عـبر البريد الإلكترونـى julius@ionet.net.

جويسـ سيبولت ممرضة وكاتبة. عند تقاعدها عـن العمل فى شركة جنيسيس، ستكرس وقتها كله للكتابة والتدريس. وتعيش جويس بمدينة ريد لايون، بنسلفانيا مع زوجهـا "هال". يمكنـك التواصل معها على البريـد الإلكترونى: joyceseabolt@hotmail.com.

ميلا سيبروك طالبة بجامعة هوفسترا، ومتخصصة فى الكتابة الإبداعية والفنون الجميلـة. وأثناء وقت الفـراغ تهوى السفر والقـراءة والكتابة والتنـزه خارج المنزل والمرح بشكل عام. وتتمنى "ميلا" أن تؤلف وترسم الكتب بعد تخرجها من الجامعة، وخاصة كتب الأطفال؛ فهى تسعى لإلهام القراء بفنها.

ديـان شـو أم كبر أبناؤها وغادروا المنزل وقد تقاعدت الآن بعد أحد عشر عامًا من العمل كسكرتيرة تنفيذية لأحد رجال الدين بمدينة كولورادو سبرينجز. وتحب ديان الكتابة والقراءة والمرح مع أحفادها والسفر مع زوجها. تفضل بمراسلتها عبر البريد الإلكترونى: needmorewordscs@gmail.com.

ديبـورا شاوس كاتبة ومتحدثـة ومحررة ومشجعـة للإبداع. نشـرت كتاباتها فى العديـد من المجلات الدورية، وقد تبرعت ديبورا بكامل إيرادات كتابها الذى بعنوان *Love in the Land of Dementia: Finding Hope in the Caregiver's Journey* لأبحـاث مرض ألزهايمر وبرامجه. لمزيد من المعلومـات، تفضل بزيارة موقعها الإلكترونى: www.thecreativityconnection.com.

كانداس سيمـار أقامت طوال حياتها بمدينة مينيسوتا، وهى تنظم الشعر، وتؤلف كتابات ملهمة وروايات تاريخية، وتم نشر روايتها بعنوان *Abercrombie Trial* لأول مرة فى صيف ٢٠٠٩ بدار نورث ستار بريس للنشر. للاطلاع على المزيد من كتاباتها أو الالتحـاق بالخدمـات الأسبوعيـة التى تقدمها، قـم بزيارة موقعهـا الإلكترونى: www.candacesimar.com.

جونا شتاين تلقت شهادتها فى الفنون من كلية وليام ومارى. درست بفرنسا وعادت مؤخـرًا بعد عشر سنـوات عاشتها فى هولندا، وهى أم فخـورة لاثنين من المراهقين الشجعان وزوجة لزوج مخلص. وقد تم نشر ثلاث من قصصها فى المجلات الملهمة عام ٢٠٠٩.

جـين هاينى ستيـوارت تعيش حاليًا حيـاة بسيطة مع زوجها فـى مدينة ميسيون فيجـو، كاليفورنيـا، وهى واثقة من أن تلك الأوقات الصعبـة لن تدوم. تعمل محررة وتقـوم فى الوقت نفسه بكتابة قصص فى سلسلة شوربة الدجاج للروح، وغيرها من المختارات الأدبية والمجلات والصحف بينما تنعم بمرافقة أبنائها وأحفادها.

لويس جرين ستون كاتبـة وشاعرة، تُنشر أعمالها فى جميـع أنحاء العالم، وقد تم جمـع قصائدها ومقالاتها فى مختارات أدبيـة داخل كتاب مغلف مطبوع ومحمل علـى أسطوانات. توجد مجموعة من مقتنياتها الشخصيـة وصورها وتذكاراتها فى المتاحف الكبرى بما فى ذلك أحد عشر قسمًا مختلفًا بمؤسسة سميشسيونيان.

كارول ستريـزر فائـزة حديثًا فى يوم المـرأة ومسابقة رابطة المكتبـات الأمريكية للمقال. وتقوم "كارول" بتأليف كتاب عن اللاجئين الألمان فى الحرب العالمية الثانية،

وهــى حاصلة على شهادة علمية فــى الخطابة الإنجليزية مــن جامعة نورثويسترن، وشهــادة الماجستير فى علم النفس الاستشارى من جامعــة لويس كلارك. "كارول" لديها هى وزوجها بوب ثلاث بنات وثلاثة أحفاد.

جانيــت تايلــور ممرضة معتمدة تعيش فــى فرانكلين، بولايــة تينيسى، مع زوجها "روبــرت" أكـبر داعــم لها فى الحيــاة. تمدها عائلتهــا التى تعيش فــى ميسيسيبى بالإلهــام وغالبًا ما تتمحــور قصصها حولهم. "جانيت" عضــوة فى مجموعة رائعة للكتابــة، "The Red Bandanas". تفضــل بمراسلتهــا على بريــد إلكترونى على: janet@4door.com.

جويســى تيريل قارئة نهمة كانت تكتب فى أوقــات الفراغ لمدة عشرين عامًا، حيث تنبثــق معظم كتاباتها مــن وحى الخــبرة الشخصية، وهى تحب الطهــى والبستنة. الرجاء مراسلتها على بريد إلكترونى: yjterrell@yahoo.com.

مــارلا إتشى. ثورمان تعيش بمدينة سيجنــال ماونتن، بولاية تينيســى، مع كلبيها أوريــو وسليبر. وهى الآن تكتب المســودة الرابعة من مذكراتها، وهى تتمنى أن يطلب منها كاتبها المفضل، بات كونروى، مخطوطاتها الأصلية.

فــى عام ٢٠٠٦، جــاءت **إيمى أوربــان** ضمن أفضــل ٤٠ ممتهنًــا للأعمال الحرة، وإحــدى أفضــل ٥٠ امــرأة فى مجــال إدارة الأعمال بولايــة بنسلفانيــا لعام ٢٠٠٧. تعمــل "إيمى" بهيئــة استثمار القوى العاملة ورئيسًا سابقًــا لرابطة سيدات الأعمال الأمريكيــات. وأكثر مــا يهمها فى الحيــاة زوجها، وطفلاها وثلاثــة كلاب. بريدها الإلكترونى: aimee.urban@adeccona.com.

دون فيركو مدير مساعد بمدرسة باراماونت تشارتر بمدينة كالامازو، ميتشيجان. يحب "دون" وزوجته "كيتى" قضاء أوقاتهما مع كلابهما الثلاثة من فصيلة لابرادور، وفــى السفر، وفــى كوخهما الصيفى بمدينة ساوث هيفــن، بولاية ميتشيجان. يمكن مراسلة "دون" على بريده الإلكترونى الشخصى: kadon@ameritech.net.

بيفرلى ووكر تحب الكتابة، والتصوير، وجمع قصاصات الصحف، وقضاء الوقت مع أحفادها. نُشرت قصصها وقصائدها فى كتاب *Angel Cats: Divine Mssengers of Comfort*، وفى طبعات عدة من سلسلة كتب *شوربة دجاج للروح*.

سامانثا والتز كاتبة مستقلة حائزة على جوائز فى الكتابة ببورتلاند، أوريجون. تظهر قصصها فى سلسلة كتب *شوربة دجاج للروح*، وسلسلة *Cup of Comfort*، والعديد من المختارات الأدبية الأخرى، وقد نشرت كذلك قصصًا للبالغين وروايات شبابية تحت أسماء مؤلفين مستعارة وهى "سامانثا دوكلوكس" و"ساميللين وود".

ليزا رايت - ديكسون حصلت على ليسانس الآداب فى علم الاجتماع من جامعة سيراكيوز، وهى الآن تعيش فى ساوث كارولينا مع زوجها جريجورى وقططهما الست. وتعمل ليزا حاليًّا على تأليف ست قصص أخرى قصيرة وتخطط لتأليف كتاب عن مذكرات الطفولة.

مارى جو مارسيلوس وايز حاصلة على شهادة ماجستير فى الآداب من جامعة فيرمونت، ببرنامج الكتابة. وكانت مدرسة سابقة بإحدى المدارس الثانوية وهى الآن ربة منزل، وقد نشرت مقالاتها وقصصها القصيرة فى العديد من الكتب. وهى تعيش مع أسرتها خارج ولاية بوسطن.

تعرف على المؤلفين

جـاك كانفيلد شارك فـى تأليف سلسلة *شوربة دجاج للـروح*، التى وصفتها مجلة "تايم" بأنها "ظاهرة العقد فى مجال النشر". شارك "جاك" فى العديد من الكتب التـى حققت أفضـل المبيعات، بما فيها كتـب *The Success Priciples™: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be, Dare to Win, The Alddin Factor, You've Got to Read This Book, The Power of Focus: How to Hit Your Business and Personal and Financial Targets With Absolute Certainty*.

"جـاك" هو المديـر التنفيذى لمجموعـة كانفيلد للتدريب بمدينـة سانتا باربارا، بولاية كالفورنيا، ومؤسس جمعية Self_Esteem بمدينة كوليفر سيتى، كاليفورنيا. وقام بتقديم ندوات مكثفة عن التنمية الشخصة والمهنية يتناول فيها مبادئ النجاح لأكـثر من مليون شخصـ فى ثلاث وعشريـن دولة. وهو خطيب بـارع ونشط، ولقد تحـدث لمئـات الآلاف مـن الأشخاصـ فى أكـثر مـن ١٠٠٠ شركة وجامعـة ومؤتمر ومحفـل مهنى، وشاهده الملايـين على برامج التليفزيون المحلـى مثل: *The Today Show, Fox and Friends, Inside Edition, Hard Copy, Talk Back Live* والبرامـج التى تُعرض على قناة سى إن إن وهـى، *20/20, Eye to Eye, Nightly News* التـى تُعرض على قناة إن بى سـى، وبرنامج *Evening News* الذى يعرض على قناة سى بى إس.

حصل جاك على العديد من الجوائز والأوسمة الشرفية من بينها دكتوراه فخرية حصـل عليها ثلاث مرات وشهادة موسوعة جينيسـ للأرقام القياسية نظرًا لأنه تم إدراج سبعـة كتـب من سلسلـة *شوربة دجاج للـروح* فى قائمة الكتـب الأفضل مبيعًا حسب جريدة نيويورك تايمز بتاريخ ٢٤ مايو عام ١٩٩٨.

يمكنك التواصل مع جاك من خلال البيانات التالية:

رسائل بريدية: ص.ب. ٣٠٨٨٠، سانتا باربرا، كاليفورنيا ٩٣١٣٠

هاتف: ٢٩٣٥-٥٦٣-٨٠٥ • فاكس: ٢٩٤٥-٥٦٣-٨٠٥

www.jackcanfield.com

مـارك فيكتور هانسن هـو المؤلف المشارك لسلسلة *شوربـة دجاج للروح* مع جاك كانفيلـد، وهـو متحدث شهـير ومؤلف الكتـب الأكثر مبيعًـا وخبـير بالتسويق، وقد أحدثت رسائل "مارك" المؤثرة عن الإمكانية والفرصة والمبادرة بالفعل تغييرًا كبيرًا فى آلاف المؤسسات وملايين الأشخاص فى مختلف أنحاء العالم.

"مــارك"، مؤلف غزير الإنتاج قـدم العديد من الكتب الأكـثر مبيعًا، مثل *The One Minute Millionaire, Cracking the Millionaire Code, How to Make the Rest of Your Life the Best of Your Life, The Power of Focus, The Aladdin Factor, Dare to Win* بالإضافة إلى سلسلة *شوربة دجاج للـروح*. وكان له عميق الأثر فى مجـال القدرات البشرية من خلال مكتبة تسجيلاته الصوتية والمرئية ومقالاتـه عن موضوعات التفكير الإبداعى وتحقيق المبيعات وبناء الـثروات ونجاح النشـر والتنمية الشخصيـة والمهنية. كما شـارك أيضًا فى سلسلة ندوات ميجا.

وقـد ظهر فى عدة برامـج تليفزيونية مثل: أوبرا، وبرامج قنـاة سى إن إن، و ذا توداى شو. وقد اقتبست مقولاته فى مجلات عدة مثل: *تايم*، *يو. إس. نيوز آند وورلد ريبورت*، *يو إس إيه توداى*، *ذا نيويورك تايمز*، *إنتربرينوار*، وقد أجريت معه لقاءات إذاعيـة لا حصر لها، حيـث كان يطمئن سكان الأرض قائـلًا : "يمكنكم بسهولة أن تعيشوا الحياة التى تستحقونها".

حصل "مارك" على العديد من الجوائز التى قامت بتكريم روحه المغامرة وقلبه المحب للخير والفطنة التى يتحلى بها. وهو عضو قديم فى جمعية "هوراشيو ألجير" للأمريكيين المتميزين.

يمكنك التواصل مع مارك من خلال البيانات التالية:

شركة مارك فيكتور هانسن وشركاه.

رسائل بريدية: ص.ب. ٧٦٦٥، نيوبورت بيتش، كاليفورنيا ٩٢٦٥٨

تليفون: ٩٤٩٧٦٤٢٦٤٠، فاكس: ٩٤٩٧٢٢٦٩١٢

www.markvictorhansen.com

آمـى نيومارك، ناشـرة ورئيسة تحرير سلسلـة شوربة الدجاج للـروح، لها باع فى الحيـاة المهنيـة يمتد لثلاثـين عامًا كمؤلفة ومتحدثـة ومحللة ماليـة ومديرة أعمال فـى عالم الاقتصـاد والاتصالات. وهى خريجة جامعة هارفـارد مع مرتبة الشرف، وتخصصت فى اللغة البرتغالية ودرست اللغة الفرنسية وكانت تسافر كثيرًا. وهى أم لأربعة أبناء فى عمر الجامعة وابنين بالغين لزوجها تخرجا من الجامعة مؤخرًا.

بعد مشوار مهنـى طويل فى تأليف الكتب التى تتناول الاتصالات وعدد كبير من التقاريـر المالية والخطط التجاريـة والإصدارات الداخلية للشـركات، كانت سلسلة شوربـة الدجاج للـروح بمثابة متنفس للهواء النقى بالنسبـة لها. لقد وقعت فى أسر حب سلسلة شوربة الدجاج للروح وكتبها المغيرة لحياة الكثيرين، واستمتعت بضم كل هذه الكتب معًا لتقدمها للقارئ.

يمكنـك التواصـل مع آمـى وبقية فريق مؤلفـى شوربة دجاج للـروح عبر البريد الإلكترونى webmaster@chickensoupforthesoul.com

شكر وتقدير!

إننا ندين بعظيم الشكر لجميع من أسهموا معنا فى هذا المجال. إننا على علم بأنكم بذلتم قصارى جهدكم فى تأليف آلاف القصص وكتابتها والأشعار التى شاركتم بها معنا وفى النهاية مع بعضكم. وإننا نقدر لكم استعدادكم لمشاركة قصص حياتكم مع قراء سلسلة شوربة دجاج للروح.

ولا يسعنا سوى نشر نسبة صغيرة من القصص التى نستقبلها، بيد أننا نقرأ كل قصة وحتى القصص التى لا تُنشر فى الكتاب كان لها تأثير علينا وعلى النص النهائى المنشور.

ونود أن نتوجه بالشكر إلى محررة السلسلة كريستينا جلافين على قراءة كل قصة من آلاف القصص التى استقبلناها لهذا الكتاب وتصفية المتقدمين للاختبار الأخير، وكذلك على مساعدتها لنا فى إعداد النص النهائى وتصحيح مسودة الكتاب. كما نتوجه بالشكر إلى مساعد الناشر، دايتى كورونا ومحررتنا ومديرة موقع الويب باربارا لوموناكو على براعة التحرير، والتصحيح، والتنظيم، بالإضافة إلى لى هولمز، التى حافظت على سير العمل بهدوء فى المكتب.

كما أننا ندين بوافر الشكر إلى مديرنا المبدع ومنتج الكتاب، بريان تايلور بمكتبة بونيما على رؤيته الرائعة فى تصميم الأغلفة وطيات الأغلفة. وأخيرًا، لم يكن هذا العمل ليخرج إلى النور من دون القيادة الإبداعية والفنية لمديرنا التنفيذى، بيل روانا، ورئيسنا، بوب جاكوبز.

شوربة دجاج للروح

تطوير حياتك بشكل يومى

لقد شارك أشخاص حقيقيون بقصص واقعية لمدة ١٥ عامًا. الآن، تخطت سلسلة شوربة دجاج للروح حدود مكتبات بيع الكتب لتصير قائدًا عالميًّا فى تطوير حياة الناس إلى الأفضل. ومن خلال الكتب والأفلام والأقراص الرقمية والمصادر المتاحة على شبكة الإنترنت وغيرها من الشراكات، منحنا الأمل والشجاعة والإلهام والحب لمئات الملايين من الناس فى مختلف أنحاء العالم، وينتمى كتّاب هذه السلسلة وقراؤها إلى مجتمع عالمى فريد من نوعه نشارك فيه النصيحة والدعم والإرشاد والسلوى والمعرفة.

وقد تُرجمت قصص السلسلة إلى أكثر من أربعين لغة، وهى متوافرة فى أكثر من مائة دولة. وكل يوم، يعيش الملايين قصة هذه السلسلة فى كتاب أو مجلة أو جريدة أو على شبكة الإنترنت. ونظرًا لأننا نتقاسم تجاربنا الحياتية من خلال هذه القصص، فإننا نمنح الأمل والسلوى والإلهام لبعضنا. وتنتقل القصص من شخص لآخر ومن دولة لأخرى مما يساعد على تطوير حياة البشر فى كل مكان.

شاركنا

إننــا جميعًا نمر بلحظات فى الحياة كتلك التــى نستعرضها فى سلسلة شوربة دجاج للروح. إذا كنت ترغب فى مشاركة قصتك أو قصيدتك مع الملايين فى جميع أنحاء العالم، فقم بزيارة الموقع الإلكترونــى: www.chickensoup.com، واضغط على "Submit Your Story". فلربما استطعت تقديم المساعدة لقارئ آخر، وأن تصبح فــى الوقت نفسه كاتبًا تنشر أعمالــه، فقد بدأ بعض المساهمين السابقين مشوارهم المهنى فى الكتابة والخطابة من خلال نشر قصصهم فى كتبنا!

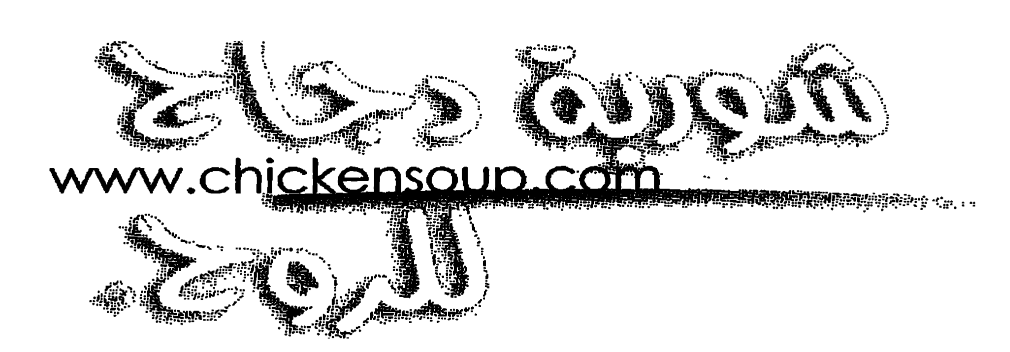
ستتاح الفرصة الكبرى أمام قصصك لكى يتم استخدامها إذا ما قمت بنشرها عبر موقعنا الإلكترونى

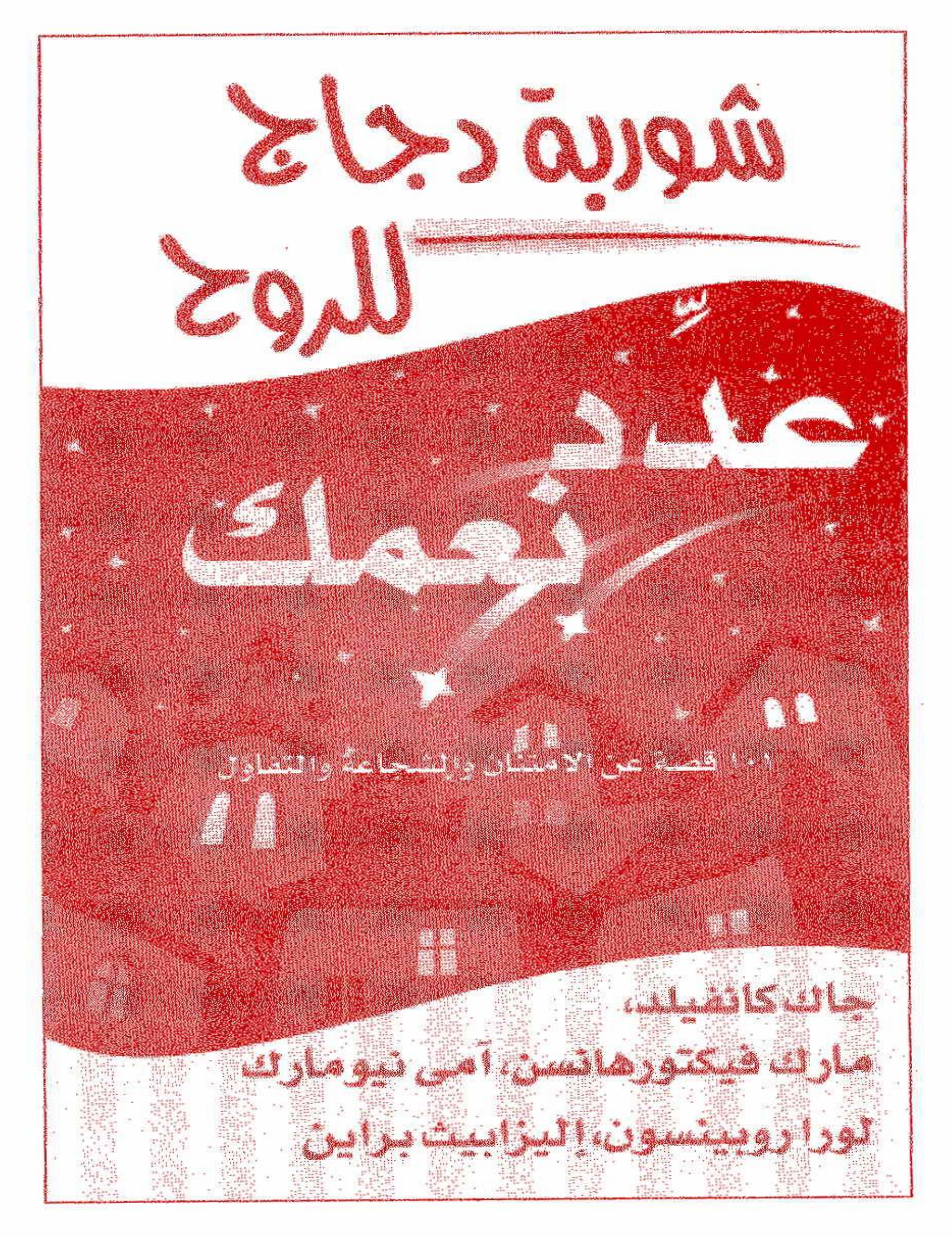
www.chickensoup.com

وإن لم تكن لديك إمكانية الوصول إلى الإنترنت، يمكنك تقديم قصصك عبر البريد الإلكترونى أو الفاكس. وفيما بعد، لن يتم قبول القصص المقدمة إلا من خلال الموقع الإلكترونى.

رجاءً لا تقم بإرسال أية مسودات لكتاب ما، ما لم تكن من خلال وكيل أدبى، وإلا فسيتم تجاهلها بشكل تلقائى.

Chicken Soup for the Soul
P.O. Box 700
Cos Cob، CT 06807 – 0700
Fax: 203 – 861 – 7194


شوربة دجاج
www.chickensoup.com
للروح



إن هذا الكتاب التابع للكتاب الذى بين يديك الآن، يستكمل تركيز سلسلة شوربة دجاج للروح على الإلهام والأمل خلال تلك الأوقات العصيبة. وتذكرنا تلك القصص الملهمة بأن كل يوم يحمل معه شيئًا يسعدك - سواء أكان ضوء الشمس أو طعامًا موضوعًا على الطاولة. فانقطاع الكهرباء والعواصف، والمخاطر الصحية والأمراض، ومحن العمل والاضطرابات المالية، ومشاكل السكن ومخاوف العائلة، كلها بمثابة اختبارات لنا؛ لكن هناك دائمًا جانبًا مشرقًا فى كل محنة، وقد تم إيضاح أوقات السعادة البسيطة للعائلة، والمنزل، والصحة، وأوقات المرح غير المكلفة، وسوف تمنحك تلك القصص بداية عظيمة لعام جديد بما تحمله من تفاؤل وإيمان وقوة.

مزيد من الأمل والإلهام
أثناء الأوقات الصعبة...

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامة
* شهر أكتوبر 2016 *

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي


مجلة الابتسامة
www.ibtesamh.com/vb
المساعدة الذاتية/التطور الشخصي/عام
إلهام وأمل ودعم من أجل التغلب على المحنة، والتعاون، والرضا بالقليل، ومواجهة التحديات، واكتشاف مظاهر جديدة للسعادة في حياة أبسط.
Chicken Soup for the Soul
Tough Times, Tough People
TOUGH TIMES WON'T LAST BUT TOUGH PEOPLE WILL
101 Stories about Overcoming the Economic Crisis and Other Challenges
Jack Canfield, Mark Victor Hansen & Amy Newmark
شوربة دجاج للروح
الأوقات الصعبة تفنى، ويبقى الصامدون
مع قصص عظيمة حول مواجهة الأزمات الاقتصادية وغيرها من التحديات.
يقدم لك هذا الكتاب الدعم والإلهام والتشجيع لكي تتغلب على كل أنواع المواقف الصعبة، سواءً كانت مشكلات مالية، أو صحية، أو عائلية، أو شخصية. اقرأ 101 قصة شخصية يقصها أشخاص واقعيون عن مواجهة تحدياتهم، وهذه القصص تدور حول:
عيش حياة أبسط والاستمتاع بها
اكتشاف الجانب المشرق في الفصل من العمل وغيره من المشكلات الاقتصادية
التعايش مع المرض والإعاقة
النجاة من الكوارث الطبيعية
الحزن والمعافاة
قيمة الأسرة والأصدقاء
و10 قصص إضافية حول التحلي بالإيمان من أجل الخروج من الأزمة
FARES_MASRY
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة
مجلة الابتسامة
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
CSS


Exclusive
For
www.ibtesama.com